

Le magazine du Monde

m

SPÉCIAL
BEAUTÉ
LEÇONS
D'ESTHÉTIQUE
+ LA FOLIE YOGA

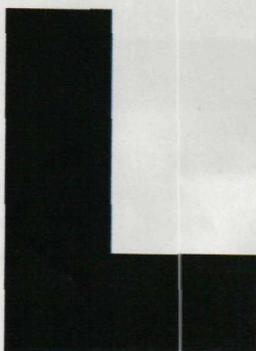
© 2017. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la maison d'édition est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la maison d'édition est formellement interdite. No peut être vendu séparément. Disponible en France métropolitaine, Belgique et Luxembourg.

L'ex-mannequin Caroline Bénézet (ci-contre, le 19 octobre) enseigne le yoga kundalini au Tigre Yoga Club (ici, rue de Chaillot, à Paris). Outre un large éventail de formes de yoga, les centres de

cette enseignante haut de gamme proposent massages, méditation, relaxation Pilates, bar bio et végan (ci-dessous).



... pratiquent le yoga comme le fitness dans des chaînes ou des salles de sport ultrachic; ceux qui fréquentent les *places to be* du bien-être – Qee, Rasa Yoga, Rituel, Yuj Yoga Studio, le tout nouveau Kshanti Yoga... On échange les noms de ses professeurs de yoga ou de méditation, on souffle qu'ils reçoivent en séances privées stars du cinéma, de la mode ou des affaires. Certains plus médiatisés que d'autres voient leurs cours se remplir. Au sein des studios commence même à régner une petite concurrence entre profs, de plus en plus nombreux. « *Il y a ceux dont les cours sont pleins dès l'ouverture des réservations et les autres, raconte une jeune enseignante d'un club en vue. Ça crée un déséquilibre parce que les autres salles les veulent aussi. Ils ne sont pas forcément meilleurs, mais ils drainent du monde.* » Elle ajoute que la place du professeur étant centrale dans le yoga – il faut avoir confiance dans l'enseignant pour se relâcher, se laisser guider par une voix – on peut s'y attacher comme à un gourou. « *Ça crispe beaucoup les anciens : ils nous ont formés, mais ils ont du mal à accepter cette folie autour du yoga. Ils ont enseigné dans l'humilité et ils s'étonnent quand, au bout d'une seule petite année de formation, on se met à se comporter en gourou ou à vouloir lancer son propre lieu.* »



LE YOGA EST À LA MODE. LE VOILÀ DONC SOUMIS AUX EFFETS DE MODE.

Le yoga bikram, très en vogue il y a encore quelques années, est aujourd'hui conquis. Au côté des yogas de

performance, d'autres pratiques ont attiré l'attention des médias ces derniers mois. On n'a jamais autant parlé du yoga kundalini, fondé dans les années 1960 à Los Angeles par l'Indien Yogi Bhajan. Caroline Bénézet, 45 ans, l'enseigne. Grande, belle et très charismatique, elle fait tinter gracieusement les bracelets dorés qu'elle porte autour de ses fins poignets quand elle parle. « *Les techniques viennent d'Inde mais Yogi Bhajan l'a recousu pour nous, explique-t-elle. Il l'a décrit comme un yoga pour housewives. Il le disait sans jugement, pour signifier qu'il était effectivement adapté à l'Occident.* » Ses leçons au Tigre et à Rasa Yoga sont bondées. Au Studio Keller, ses élèves, toujours plus nombreux, font la queue dans la cour. Cette « *ambiance tapis collés* » la met en joie. Après tout, explique-t-elle, le yoga, c'est l'émerveillement. Nous la retrouvons chez Mona, un lieu éphémère ouvert par My Little Paris, rue de Turenne, dans le Marais, où elle donne ses cours. Vêtue d'une chemise légèrement ample sur un jean gris, elle n'est pas maquillée. « *C'est vrai que le kundalini rend très lumineux, très vibrant. On arrête progressivement de se maquiller, on n'en a plus besoin. La respiration a un effet sur le visage. En six mois, je vois les filles changer. Elles ont les joues roses, elles rayonnent, leur posture change, elles dégagent une aura nouvelle. Ça rend charismatique.* » Ancien mannequin, Caroline Bénézet s'est mise au yoga à New York, il y a près de vingt ans. À l'époque, « *j'avais le regard voilé* », dit-elle. Le yoga la métamorphose. Elle parfait sa formation à son retour en France, passe du temps dans le village des Pruniers, fondé dans le Lot-et-Garonne par le maître bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh. Elle se réjouit de ce mouvement qui remplit les salles.

« *Je pense que plus le monde est dérangé, plus les gens ont besoin de se régénérer. On cherche à l'intérieur de soi de quoi se libérer. Un espace nu qui existe malgré le chaos environnant. C'est nécessaire, sinon on est écrasé.* »

Dérangé, le monde? Pour Mika de Brito, ce sont « *les gens* » qui « *sont un peu fous* ». « *Ils parlent tous de bien-être, observe-t-il. Qu'expriment-ils en réalité? "Je vais tellement mal." On est dans le mal-être et il faut l'admettre. Tout le monde veut créer son business, tout le monde a envie d'être aimé, tout le monde hurle : "Mais pitié, aimez-moi, aimez-moi, je suis quelqu'un de bien!" Tout le monde veut être prof de yoga pour sauver le*

“Le yoga, c’est devenu bourgeois, un objet de consommation comme un autre. Or la méditation, ça n’a jamais été : ‘pour 50 euros, je vais te libérer en te demandant de fermer les yeux et de fixer ta pensée sur une fleur.’”

Mika de Brito, professeur de yoga

monde, pour sauver Willy. » Prof de yoga et personnalité reconnue et respectée dans le milieu, « *une star* » pour certains, ce brun bouillonnant au physique athlétique, toujours les bras et les pieds nus, décrit cette « *frénésie* » avec une ironie féroce. « *Le yoga, c'est devenu bourgeois, oui. C'est devenu un objet de consommation comme un autre. Le yoga comme on le pratique aujourd'hui n'a jamais existé. Le yoga, ça n'a jamais été entre midi et 13 heures. La méditation, ça n'a jamais été "pour 50 euros, entre 18 heures et 19 heures trois fois par semaine, je vais te libérer en te demandant de fermer les yeux et de fixer ta pensée sur une fleur"*. » La glamourisation du yoga, il en vit aussi, mais il regrette sa marchandisation. Il explique que s'il propose « *gratos* » à des gens de venir passer une semaine ou un mois avec lui dans « *sa grotte* » ou dans une forêt, tout le monde s'affole. Mais comment on va s'organiser? Et en cas de problème, on n'a pas d'assurance? T'es fou Mika! Alors il laisse tomber et propose des stages à 3 000 euros pour cinq jours, où on s'occupe de tout, où on chouchoute le client : là, c'est plein. « *On est moins prêts pour l'expérience directe, la prise de risque, l'ennui, le silence* », déplore-t-il. Alors que le yoga, c'est ça. Avant d'aller mieux, il faut traverser des zones d'inconfort et les contempler. Il ajoute que ce n'est pas grave, que le tout est de ne pas être dupe. Sinon, il existe une autre technique de bien-être, éprouvée par Isabelle Huppert. Elle a entendu dire beaucoup de bien du yoga mais elle préfère dormir. ☺

Depuis deux ans, Sibylle Grandchamp (en haut à gauche) organise des retraites haut de gamme. La dernière s'est déroulée en octobre, dans un hôtel de luxe des Alpilles. Au menu : yoga, marche, méditation, massages, infusions aux plantes et fine cuisine du chef Stephan Paroche (ci-contre).