L’art ancien du détachement

Insaisissable, pudique, sauvage, insoumis… L’étonnant Gérard Arnaud a introduit le yoga Vinyasa en France dans les années 1980. Il se confie en jonglant avec habileté entre lucidité, remise en question et émerveillement sincère.

TEXTE Clémentine Kœnig PHOTOGRAPHIES Anaka

« L'affinement de la conscience permet de ne pas être dans la force. »

On le sent d'abord un peu mal à l'aise… ou complètement désinvolte, qui sait ? En tout cas, pas dupe pour un sou. Il se dévoilera peu à peu, on enlèvera les couches de l'oignon, jusqu'à comprendre d'où lui vient cet air sauvage : non, Gérard Arnaud n'en a pas rien à faire de cette interview, il est juste… totalement détaché. Ce qui le fait rire, quand on le lui fait remarquer, un éclat de rire qui semble dire qu'on n'aurait pas pu viser plus juste. « *J'ai toujours été hors cadre. Hors-la-loi, un peu. Pourtant, quand j'enseigne, je représente le cadre et cela me fait un bien fou* », avoue-t-il en se laissant aller contre le dossier de son assise. « *Gérard,* Tadasana… » lui souffle Kiyomi, sa compagne, (« *mon gourou* » souffle Gérard) depuis le comptoir du studio. « Tadasana ? *Oh, quand même, on peut se lâcher un peu…* » Sourire en coin, il se redresse. Retrouve sa hauteur.
Le yoga, il l'avoue, est probablement le premier cadre qu'il a accepté, qui lui plaisait et lui a permis de comprendre le cadre social nécessaire et indispensable.

HORS CADRE

Dans les années 1960, les jeunes pleins d'idéaux du monde entier se donnent rendez-vous en Ardèche. Comme sa terre d'origine, Gérard Arnaud est "en rupture" : « *J'étais asocial, nihiliste, provocateur… J'étais un peu stupide ! J'avais beaucoup d'énergie et une grande souffrance que j'ai gardée longtemps.* » Tout bascule lors de son premier voyage en Inde, à 20 ans. Lui qui connaissait quelques techniques de yoga découvre les fondements d'une pratique spirituelle auprès de son maître Sivalingam. « *Je suis devenu mystique d'un seul coup,* se souvient-il. *À l'époque, j'en voulais à tout le monde sauf aux marginaux et aux gens un peu fous, les seules personnes que je fréquentais. J'étais contre l'injustice, contre les guerres… mais la spiritualité m'a fait comprendre que je n'étais pas différent. Tout cela n'était que les projections que je faisais sur le monde. Le yoga est devenu ma manière de me révolter : pour moi, c'était une pratique profondément antisystème.* » Quoi de plus rebelle et anticapitaliste que de se satisfaire du moment présent, de l'existence telle qu'elle est, ici, maintenant ? En

remplaçant un professeur de yoga lors d'un cours à Rishikesh, il comprend qu'il peut être enseignant. Pour la première fois, il sait ce qu'il veut faire de sa vie.
Le retour en France n'en est pas moins difficile. Après une halte à la communauté de l'Arche de Lansa del Vasto (« *un pont intéressant entre Inde et Occident* »), Gérard débarque à Paris. C'est la fin des années 1970, et sans un franc en poche, il commence à enseigner ce qui deviendra les bases du yoga Vinyasa, un style encore totalement inconnu dans l'Hexagone. S'inspirant aussi du mime et des méthodes Feldenkrais, Matthias Alexander etc…, il développe un enseignement qui lui est propre, basé sur la fluidité et la conscience du mouvement. Ses cours sont d'abord informels, sur donation, pour un tout petit groupe de curieux. Qui grandit… jusqu'à l'ouverture d'un premier studio en 1981. Depuis, Gérard a formé des centaines de professeurs autour du monde, publié un livre devenu une référence, *Vinyasa Yoga* (en 2006) et ouvert un second studio. Lui qui décrit des tendances proches de la phobie administrative ne cesse de le répéter : « *Le yoga m'a structuré* ». « *Je suis très carré sur la technique, alors que par nature je suis dans l'extrême inverse. C'est pour cela que le yoga me fait du bien : c'est ce qui me cadre, ce qui me centre. L'affinement de la conscience permet de ne pas être dans la force. Sans conscience, on peut se blesser gravement ! Je le sais, parce que j'ai beaucoup mal pratiqué. Le yoga m'a permis de chercher en moi, de tout remettre en question.* »

TOUT QUESTIONNER

Tout remettre en question, pour souvent en arriver à cette conclusion :

Trois lieux qui ont compté…

◁ LE SAHARA

J'avais 20 ans, c'était mon deuxième grand voyage : Colmar-Cotonou, par la route ! C'était une époque d'insouciance, d'inconscience. Ce qui m'a marqué, c'est le silence. Le bruit du silence… Et tout cet espace. Le désert est en mouvement, tout ondule, on ne sait pas si ce que l'on voit est un mirage ou la réalité… C'est les deux.

△ L'INDE

J'ai passé plusieurs années en Inde. Ce pays m'a donné une deuxième éducation. La première fois que j'y suis allé, j'arrivais du Pakistan par la route et j'ai atterri à Amritsar, dans le nord-ouest du Pendjab. Il se trouve que ce jour-là avait lieu une immense fête du Guru Nanack : tout était gratuit, la ville entière était décorée, des éléphants se promenaient dans la rue, la féerie totale ! J'ai été conquis.

△ L'ARDÈCHE

Mes racines. Nous sommes conditionnés par l'énergie environnante. À Paris, on est au taquet tout le temps, entassés les uns sur les autres ; on a beau être de belles personnes, on n'est pas faits pour vivre comme ça ! En Ardèche, la beauté de la nature nous fait lâcher prise. Elle nous envoie des ondes positives. Il nous faut revenir régulièrement à ces lieux préservés.

tout est vrai, tout est faux, tout a de l'importance, rien n'a d'importance. Se pourrait-il que ce soit le secret du détachement ? Même le yoga, qui a littéralement changé sa vie, il le questionne. Comment rester aveugle face au sexisme des professeurs (les témoignages d'abus subis sont nombreux dans le monde du yoga) ? Comment cautionner la dureté de certains professeurs vénérés à l'international (le père de l'Ashtanga lui « *a fait une double hernie discale* ») ? Comment passer outre l'accablante incohérence d'une pratique spirituelle devenue un business archirentable, additionné d'une dangereuse arme politique dans les mains nationalistes de Narendra Modi, premier ministre indien ? Tout cela l'amène à une lucidité revendiquée sur les paradoxes qui écrasent et étouffent le monde du yoga et dictent ses règles, surtout à Paris. Il en rit. Lui-même est pétri de contradictions : « *J'étais contre les écoles, et j'ai créé une école* ! »
Le yoga s'est développé au fil de siècles d'échanges entre Orient et Occident, et ses origines sont encore mêlées de mystère. Comment prendre quoi que ce soit pour acquis quand les informations diffèrent d'un livre à l'autre, d'une personne à l'autre ? « *Les vrais philosophes ne décrètent rien, ils posent des questions*, note Gérard. *C'est ce qui manque dans le yoga : les questions… Tout le monde raconte sa petite histoire sur l'origine de la pratique.* »
En guise de contre-exemple, il cite le Hatha Yoga Project, un passionnant projet de recherche européen mené par la School of Oriental and African Studies à Londres entre 2015 et 2020. Le projet souhaitait retracer l'histoire de la pratique du yoga physique. Il a abouti à la traduction de textes sanskrits et à la publication de plusieurs monographies. Il a surtout montré que nous avons encore beaucoup à apprendre et comprendre du yoga. Remettre en question aide à se détacher.

BIG STAR

Lorsqu'on lui demande de citer trois objets auxquels il tient, comme c'est la tradition dans *Yoga magazine*, Gérard répond par… un silence. Rien ne lui vient en tête. « *Je n'ai pas d'objets… Tout ce qui compte dans ma vie, c'est ma femme, nos chats et mon vélo. Et mon casque de vélo.* »
Détaché des postures, il l'est aussi. Il préfère la méditation. « *Pendant longtemps, j'ai pensé que le yoga allait changer le monde. Plus les gens feraient du yoga, mieux la société s'en porterait. Or, on remarque que plus la société va mal, plus les gens font du yoga…* » On le croit à deux doigts d'être sardonique, il termine par une pirouette : « *Après le confinement, je ne voulais pas reprendre les cours. Je sais bien que je ne suis pas irremplaçable : si je ne suis pas là, on va dans un autre studio – Ashtanga le lundi, Kundalini le mardi, méditation le mercredi… Celles et ceux qui suivent mes formations ont à peine 30 ans. Moi, je suis le papi… C'est génial, cet échange.* » Et alors qu'on pense détecter un côté ado cynique, il vire de bord sans prévenir, direction l'émerveillement.
« *J'approche des 70 ans, et ça y est, mes cellules ont intégré qu'il fallait que je profite de la vie. Pas dans le sens hystérique, comme j'ai pu être, jeune… mais tranquillement. Même sans caméra, sans tout ce bazar, on est tous des stars, il faut en profiter ! La beauté de la vie est miraculeuse. N'est-ce pas un miracle d'être là, ensemble ?* »
Ce flux et reflux constant, c'est sa philosophie de vie. « *La sérénité permanente, je n'y crois pas. Je sais qu'avec l'âge, des maladies et des souffrances physiques peuvent apparaître et venir nous faire perdre l'équilibre. Je crois que nous devons nous réaliser humainement, en tant qu'hommes et femmes, avant de nous réaliser "divinement", "spirituellement". À mes yeux, il est évident que quelque chose nous dépasse… Mais cela me détend, d'être ignorant ! J'aime bien cette maxime un peu prétentieuse, " je ne cherche pas, je trouve ", puisque tout est déjà là, pour le pire et le meilleur.* » Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien, n'est-ce pas ? On peut certes tout questionner, mais Socrate avait vu juste.

LE TRIANGLE (*UTTHITA TRIKONASANA*) PAS À PAS AVEC GÉRARD ARNAUD

J'ai choisi *Utthita Trikonasana* car c'est une des postures de bases des *asanas*. Toutes les postures debout constituent une préparation vraiment intéressante à la méditation (comme toutes les postures de yoga, d'ailleurs).

La pratique des *asanas* debout nous amène à la pleine conscience, ce qui peut être plus facile ainsi qu'en étant assis en méditation. Tout le monde peut faire *Utthita Trikonasana* correctement à son niveau, avec beaucoup de bénéfices physico-thérapeutiques mais surtout dans la présence à soi, pour toucher du doigt le calme et la sérénité. Ne forcez pas, gardez une posture et une respiration fluides.
GÉRARD ARNAUD

UTTHITA PARSVAKONASANA

Posture de l'Angle latéral avec avant-bras sur la jambe (préparation à *Utthita Trikonasana*)
◈ Débutant

Pliez la jambe droite, cuisse parallèle au sol, les talons sur la même ligne. Poussez les talons en étirant la peau des plantes de pied. Étirez l'intérieur des jambes, du pli de l'aine vers le genou, et jusqu'à l'intérieur du pied gauche. Contractez la cuisse arrière en absorbant la rotule. Contractez l'intérieur de la cuisse gauche contre le fémur. Faites un angle droit entre l'arrière du genou droit et le talon. Placez l'avant-bras sur la cuisse. Éloignez les épaules du cou, tournez le ventre et la poitrine vers le ciel, à partir du pli de l'aine droite. Creusez le côté gauche, arrondissez le côté droit.

La tête tourne dans le prolongement, le regard vers le ciel. Partez en flexion arrière sans avancer la hanche gauche. Laissez-vous respirer en détendant la peau du visage et des yeux. Vous pouvez passer de l'autre côté en Vinyasa ou directement en yoga Hatha.
Écoutez-vous, ne descendez pas trop bas pour ne pas abîmer l'articulation coxo-fémorale et ses tendons.

Ensuite vous pouvez, en fonction de votre souplesse et de votre niveau : utiliser un support, poser votre main sur votre cheville ou la poser au sol.

UTTHITA TRIKONASANA

◈ Posture du Triangle, débutant

Passez en *Utthita Trikonasana* avec support sous la main droite (ou au-dessus, ou en dessous du genou), levez le bras gauche et étirez jusqu'à la pointe des doigts. Tendez la jambe droite en roulant la cuisse et le genou droit à l'extérieur. Contractez les cuisses en absorbant les rotules. À partir de vos appuis, continuez les actions comme dans la posture précédente (photo 1) et laissez-vous respirer.

Respectez les consignes du professeur et n'essayez pas d'être souple ; cela vient naturellement avec une pratique journalière.

VARIANTE DE *UTTHITA TRIKONASANA*

◈ Intermédiaire

Pour le niveau intermédiaire, posez la main sur la cheville, tournez l'avant-bras et le tibia à l'intérieur et le bras à l'extérieur, les deux bras dans la même ligne. Continuez les actions comme dans les deux postures précédentes (photos 1 et 2).

Hyperlaxes, attention, ne tendez pas trop la jambe avant afin de ne pas abîmer l'articulation du genou ; sinon, suivez les indications pour bien placer la rotule et la nuque dans le prolongement de la colonne.

VARIANTE DE *UTTHITA TRIKONASANA*,

Intermédiaire/avancé

Si vous êtes très à l'aise dans la posture 3, passez directement à cette version sans forcer, main à plat sur le sol (ou sur les doigts). Poussez le sol sans forcer avec la main et les pieds, en augmentant les actions comme dans les trois postures précédentes. Pressez l'intérieur du pied droit dans le sol en poussant la malléole externe contre l'interne.

Améliorez votre qualité de présence, d'alignement, de respiration et surtout de fluidité, comme dans les entre-postures qui sont des postures en mouvement.

VARIANTE MAINS

Il est possible de faire le Triangle avec cette position de la main : le pouce, l'index et le majeur agrippent les orteils, l'auriculaire et l'annulaire sont repliés contre la paume.

Tirez davantage sur le gros orteil en creusant encore plus le côté gauche et en augmentant les actions.

VARIANTE

Avancé

Pour les plus avancés, roulez le bras gauche vers l'intérieur, paume de la main vers le sol dans le prolongement du côté gauche. Augmentez les actions des cinq postures précédentes.

Trouvez le flow, *le rythme, le tempo, la résonance, le mouvement et l'action, comme dans la posture* Nataraja *(symbole de la danse cosmique de Shiva) au rythme de la Nature et de sa propre nature.*

6

VARIANTE DE *SIDDHASANA*

Il s'agit d'une posture de méditation. Mettez toute votre connaissance physique et respiratoire dans la posture pour améliorer votre concentration puis être en pleine conscience, sans suivre obligatoirement la philosophie du yoga hindou dans une société laïque.

7

PADMASANA OU *ARDHA PADMASANA* EN *JNANA MUDRA* (LOTUS OU DEMI-LOTUS EN *JNANA MUDRA*)

Vous pouvez passer en Lotus ou en Demi-Lotus, avec les mains en *Jnana Mudra*. Ce *mudra* se fait en ramenant l'index contre le pouce, de manière que le pouce recouvre l'ongle de l'index, les trois autres doigts restant tendus, la paume vers le ciel.
On crée ainsi un circuit permettant au microcosme de se relier au macrocosme.

8

MÉDITATION ZAZEN

Elle permet d'être plus attentif d'un point de vue physique, grâce à la position des mains et du regard entre autres, sans être obligatoirement bouddhiste. La méditation Zazen peut aussi se faire assis sur les talons, ou encore assis sur une chaise en *Jnana Mudra*.

Retrouvez les formations et stages avec Gérard Arnaud et son équipe : gerardarnaudyoga.com