

Le yoga,

porte vers
une nouvelle
masculinité

Le yoga pratiqué par les hommes peut être une voie d'émancipation afin de sortir des stéréotypes de masculinité et de virilité et permettre in fine de construire une société plus égalitaire.

PAR JEANNE POUGET

*« On propose un masculin
chaleureux [...]. Cela permet de
sortir des modèles de domination
avec le chef, le mâle alpha »*

Gérard Longuet





LE MASCULIN SACRÉ

En 2016, l'ostéopathe Gérard Longuet lançait « Les rencontres du masculin sacré » en France. Des retraites de 4 jours entre hommes, ponctuées d'ateliers expérimentaux variés (méditations actives, cercles de parole, danses, ateliers créatifs, massages, yoga, qi gong...) afin de ramener du sensoriel, faciliter la décharge des tensions et sortir les hommes de leurs conditionnements sur les questions d'identité et de sexualité. Que l'on soit hommes, père, fils, frère, conjoint, « si l'on veut changer nos comportements, il faut changer notre capacité à ressentir et à nous alimenter en énergie, renouer des relations entre hommes positives et constructives », analyse-t-il. Des rencontres sans substances excitantes ou toxiques (café, alcool, tabac, drogues) pour couper avec ses addictions et trouver de l'énergie dans des relations fraternelles saines. « On consolide les relations entre hommes, on ne les perçoit plus comme ennemis ou concurrents mais des frères sur qui on peut s'épauler. On propose un masculin chaleureux, et la notion de 'sacré' est là pour rappeler de prendre soin les uns des autres, sans jugement, avec bienveillance. Cela permet de sortir des modèles de domination avec le chef, le mâle alpha. » Des hommes en recherche de justesse et d'équilibre, pour vivre leur masculinité, quelle qu'elle soit, de façon apaisée, et participer à construire un monde plus juste et égalitaire entre les hommes et les femmes.

UN BREF coup d'œil suffit à constater que les cours de yoga dans l'Hexagone sont très majoritairement fréquentés par des femmes. Pourtant, le public masculin discret s'y met doucement, et plus qu'il n'y paraît. Si nous voyons moins les hommes en studio cela pourrait s'expliquer par le fait qu'ils « privilégient la pratique à la maison et de façon autonome », commente Patrick Tomatis, le président du Syndicat National des Professeurs de Yoga (SNPY). En parallèle, on voit émerger des cours de « yoga pour les hommes », afin d'amener ce public timide en studio et d'ouvrir cette pratique, dont l'image reste très fémi-

nine. Un grand écart par rapport à la tradition puisqu'en Inde le yoga est resté jusqu'à très récemment principalement réservé aux hommes !

En Occident, en revanche, la relation des hommes au yoga n'a jamais été simple. Jugé

« Depuis quelques années, il y a plus d'hommes qu'avant et plus jeunes aussi, y compris dans des cours dits plus doux comme le Hatha Yoga »

Renan de Germain

trop « mou » ou trop « statique », il n'attire pas un public à la recherche d'efforts physiques intenses. L'image du yoga occidental comme activité typiquement féminine a contribué aussi à éloigner un public d'hommes soucieux de préserver son image « virile ». Mais aujourd'hui ce nouveau public semble se tourner enfin vers le yoga, laissant entrevoir de nouvelles manières de concevoir et de vivre la masculinité, dans une perspective plus ouverte, plus sensible, plus intériorisée. Et si le yoga aidait à l'éclosion d'une « nouvelle masculinité » ? Et s'il devenait (rêvons un peu...), un outil de déconstruction de la virilité, permettant de bâtir des relations plus égalitaires et respectueuses entre les hommes et les femmes ?

Renan de Germain, professeur de yoga à Paris depuis 20 ans, constate une évolution des mentalités : « à l'époque, le yoga avait une image médiatique féminine mais pas de façon positive, c'était dévalorisé comme étant 'un truc de bonne femme', une activité un peu naïve et poussiéreuse ». Il constate que si les hommes semblaient jadis plus séduits par des pratiques dites dynamiques et physiquement avancées comme l'Ashtanga et le Vinyasa, cela évolue doucement : « depuis quelques années il y a plus d'hommes qu'avant et plus jeunes

aussi, y compris dans des cours dits plus doux comme le Hatha Yoga. Je remarque qu'ils sont plus attentifs sur l'alignement et à l'écoute d'eux-mêmes, moins dans la volonté de vouloir faire des postures acrobatiques ou dans une optique de performance ». La question de la souplesse peut aussi être un frein pour les hommes aux corps souvent plus raides : « certains hommes ont mal et peuvent trouver cela insupportable, le manque de souplesse les place face à une forme d'échec », ajoute Renan de Germain. Mais il observe que, s'ils sont moins nombreux, les hommes sont des élèves particulièrement motivés : « leur engagement et leur assiduité sont très marqués. Pour eux ce n'est pas qu'une simple activité ».

L'émergence de cours de yoga pour hommes

C'est pour prendre à rebours cette image obsolète et poussiéreuse que Prosper Matussière a créé avec Samuel Urtado « Le yoga des bons hommes » à Paris il y a quelques années. Une communauté masculine de yoga, enseigné par les hommes et pour les hommes, afin de recréer du lien par l'intermédiaire de la pratique du yoga. « On a réalisé qu'il n'y avait pas d'hommes à nos cours, ou si peu. On s'est interrogé sur les causes. On s'est dit que les hommes pouvaient être rebutés par l'image

marketing très féminine du yoga qui met beaucoup en avant des femmes grandes, fines, souples, dans de jolis leggings. Un cliché de la femme parfaite dont l'image peut être excluante pour beaucoup de personnes, y compris les hommes, qui ne se sentent pas concernés. »

Les cours pour homme de Prosper et de ses confrères ne sont pas axés sur le développement d'un type spécifique de virilité. « On a voulu créer un espace où les hommes puissent venir sans pression », insiste cet ancien gymnaste qui préconise la douceur, l'adaptation de la pratique avec des supports, la proposition de variations dans les postures, la lecture de textes éveillant la sensibilité durant

ses cours. Il observe, amusé : « les hommes ont du mal à comprendre qu'il faut parfois plier les jambes dans le chien-tête-en-bas parce que pour eux ça doit faire mal, sinon ce n'est pas bien. Le fait de devoir fléchir n'est pas une évidence ». Au fur et à mesure des séances, le relâchement se fait sentir, et la relaxation est de mieux en mieux accueillie : « ils s'autorisent à fermer les yeux, à s'endormir un peu. L'idée d'être moins perfectible fait son chemin ». Après le cours, les pratiquants aiment rester discuter autours d'un café, d'un jus ou d'une omelette : « il y a ce sentiment de se retrouver et d'appartenir à quelque chose qui est fondamental ».

Développer une masculinité « positive »

Dans son livre *Le Yoga pour les hommes*, Adrien Matter propose « une nouvelle approche du masculin » par le yoga. Au-delà de la porte d'entrée physique axée sur la mobilité, la souplesse ou l'apaisement des douleurs, il cherche à développer chez les hommes une nouvelle conscience d'eux-mêmes. « Pour moi, l'essentiel dans le débat sur la masculinité aujourd'hui est le travail sur la sensorialité, pour travailler ensuite sur la sensibilité », explique ce professeur d'arts martiaux et de yoga. « Certaines injonctions persistent selon lesquelles, pour être un homme, il faut ne pas sentir, ne pas être fatigué, ne pas montrer que l'on ne sait pas faire, avoir mal... comme si on était des soldats ».

« Ils s'autorisent à fermer les yeux, à s'endormir un peu. L'idée d'être moins perfectible fait son chemin »

Prosper Matussière





Il cherche à développer une « masculinité positive » qui s'affranchit de ses injonctions et de ses normes d'un autre temps. Selon Adrien Matter, la violence des hommes est en partie le fait d'un déficit d'intériorité : « les hommes font des dégâts et ils en souffrent aussi, qu'ils en aient conscience ou pas. Ils sont plus exposés à la violence, à l'incarcération, aux conduites à risque, aux maladies cardio-vasculaires. Donc ce fonctionnement de la masculinité est délétère pour tout le monde ». Le travail de déconstruction de la masculinité ne doit pas être exempt d'un travail de reconstruction : « avec le yoga, on peut aborder cela de façon consciente, se mettre en lien avec quelque chose de plus subtil, de sensible et de délicat sans pour autant abandonner sa force. La sensibilité n'est pas de la sensiblerie ! Il faut trouver un truc où l'on n'est ni victime ni menace. »

Prosper Matussièrre abonde dans ce sens : « il faut redéfinir ce que peut être un homme moderne, c'est-à-dire, notamment, s'autoriser à exprimer ses sentiments. Ce qui, dans les clichés, va à l'encontre du développement

« Pour moi, l'essentiel dans le débat sur la masculinité aujourd'hui est le travail sur la sensorialité, pour travailler ensuite sur la sensibilité »

Adrien Matter

détenus. « Tous sont agréablement surpris même si au début ils traînent un peu les pieds pour venir, refusent de se déchausser, ne peuvent pas fermer les yeux », et d'ajouter réjouit : « finalement, c'est la posture de l'enfant qui a le plus de succès ! »

de la puissance. Hors, on peut très bien allier les deux sans renoncer à l'un ni à l'autre ». Donnant aussi des cours de yoga en milieu carcéral en partenariat avec l'association Yoga Prison Project, il constate le succès de cette discipline chez les

LES HOMMES ET LE YOGA DANS LES MÉDIAS

Podcasts francophones présentés par des hommes (mais à l'intention de toutes et tous !)

- « La tête aux pieds » d'Adrien Matter
- « La voie d'un yogi » de Benjamin Murcy
- « Casayana » de Vincent Berlandis.

Livres

- **Le Yoga pour les hommes** d'Adrien Matter (éd. Leduc)
- **L'Homme tout** de Sylvie Carrelet et Gérard Longuet (éd. Nectar)
- **Le Mythe de la virilité** d'Olivia Gazalé, (éd. Robert Laffont)

Cours en présentiel

- Yoga pour les hommes les mardis de 8 h à 9 h au studio Somasana (75 008).

En ligne

- Sur la plateforme Yoga pour hommes disponible sur le site adrienmatter.com

Comptes Instagram à suivre

- @yogadesbonshommes

Cercles de parole et masculin sacré

- sens-conscience.fr

