

Mika de *Brito*

« De plus en plus d'hommes sont à l'écoute d'eux-mêmes. »

propos recueillis par Elisa Joubert

Après le succès du YogaLab où il propose des cours de Yoga en immersion sonore, Mika de Brito nous parle de sa pratique du Yoga, de son enseignement et de sa vision du monde.



Mika de Brito

crédit photo: Mika de Brito - Vahina

GTao : Mika de Brito, vous êtes porteur d'une nouvelle attitude dans le monde du Yoga. Pouvez-vous nous présenter votre pratique ?

Mika de Brito : la nouveauté concerne surtout l'engouement général pour cette discipline et sa philosophie. Il est intéressant de noter que la racine sanscrite du mot *yoga*, qui signifie « unir », est-ce à quoi aspirent les personnes qui vivent de plus en plus dans les villes. Elles se sentent déracinées, coupées de la terre, des éléments et de leur relation au monde. Il y a une nouvelle attitude, une nouvelle tendance parce qu'il existe un nouveau contexte. Si le Yoga a majoritairement toujours été élitiste en Inde, il est devenu populaire depuis les années 1950, quand les culturistes indiens ont commencé à intégrer des mouvements de Yoga à leurs échauffements. Dans les années 1970, le mouvement hippie a contribué à la diffusion du Yoga en Occident. La pratique a ensuite conquis le grand public grâce à des ambassadeurs comme Sting ou Madonna aux Etats-Unis, ce qui a agacé certains « traditionalistes ». Aux Etats-Unis, le Yoga est pratiqué dans les salles de gym depuis longtemps déjà. J'y vois là surtout l'aspiration de toute une société à vivre une meilleure relation au monde. C'est plutôt positif. Mais le Yoga se vit partout ! Je reviens du Sri Lanka où je donnais un stage en pleine jungle. J'ai également vécu plusieurs mois dans une grotte himalayenne et j'ai vécu d'autres expériences authentiques. A Paris, je partage un Yoga que certains aficionados qualifieraient de superficiel, mais je ne cherche pas à amener tout le monde vivre dans une grotte. La force du Yoga est de pouvoir s'adresser à tous les milieux sociaux, tous les schémas de pensée et tous les types de corps. A travers moi, et tous ceux qui l'enseignent, le Yoga s'exprime avec la sensibilité de chacun. Je l'enseigne sans dogme et sans verbaliser. J'aime amener les gens, les citoyens, à vivre une véritable expérience en une heure trente (parfois plus). Je les emmène à pratiquer dans ce que j'appelle mon roller coaster émotionnel, à travers un tempo musical en crescendo, jusqu'à rejoindre l'œil du cyclone, où tout est calme, ce moment de silence où chacun peut expérimenter ce que les yogis tendent à percevoir depuis la nuit des temps : l'*anahata nadam*, le son intérieur.

GTao : Ce cheminement est-il lié à une transmission ou est-ce un élan personnel que vous suivez ?

M. D. B. : Les deux. Mes professeurs et ceux qui m'ont influencé, ont souvent été des personnes à la fois libres et respectueuses des traditions : que ce soit mon premier professeur de Yoga (qui m'a également fait découvrir le chamanisme amazonien), Baptiste Marceau en

1997, ou Swami Arun en 2002 qui m'a fait découvrir Rishikesh en Inde et l'Himalaya pendant trois ans, ou David Life et Sharon Gannon aux Etats-Unis qui sont à la fois rock and roll, corporatistes et traditionnels !

GTao : Le Yoga vous a offert la liberté...

M. D. B. : Si les gestes sont les mêmes depuis des millénaires, si le sujet est le même, si le corps et l'esprit sont les mêmes, le Yoga se vit comme un poème : faites-le réciter par vingt élèves différents. Certains liront simplement leur texte, d'autres délivreront un récit passionné et habité, d'autres resteront très scolaires, certains feront rire ou rêver toutes la classe, etc. Et pourtant, le poème reste le même ! Mon élan personnel teinte ma pratique de mes références émotionnelles et philosophiques tout en restant empreint de ce que mes professeurs et la vie m'ont enseigné. Un professeur doit pour moi avant tout enseigner par l'exemple et la pratique, être bienveillant et s'adresser à ses contemporains. Pour y parvenir, il doit savoir manier l'art de l'évocation !

Il s'agit avant tout de poésie et d'alchimie.

GTao : Qu'est-ce que la philosophie taoïste apporte selon vous à une pratique comme le Yoga ?

M. D. B. : La philosophie taoïste et le Yoga sont intimement liés. Il existe un merveilleux livre qui vous l'expliquera mieux que moi. C'est un de mes livres de chevet : « Le secret de la fleur d'or » de Richard Wilhem. Je n'ai pas trouvé en français l'édition préfacée par Carl G. Jung qui est superbe ! Richard Wilhem est un des traducteurs du « Yi King ». Le Yi King permet d'échapper à la dualité et d'atteindre l'unité avec le Tao. Ce qui est décrit s'apparente à des techniques yogiques ! Les deux philosophies sont liées au-delà du nom et de la forme.

GTao : A l'inverse, qu'est-ce que le Yoga peut apporter à des pratiques telles que le Tai Ji Quan ou le Qi Gong ?

M. D. B. : Là encore, je vous répondrai que ces pratiques sont intimement liées, mais cela mériterait d'approfondir le sujet et de parler d'histoire. Pour synthétiser, je dirais que l'on retrouve le contrôle de la respiration, l'assise, le focus. L'un des Sutras de Patanjali, le référent des yogis, dit : « Yogah chittavritti nirodhah », ce qui signifie : « Le Yoga commence quand cessent les fluctuations de l'esprit. » Je pense qu'il s'agit là d'une qualité requise et partagée par les méditants ou les pratiquants de Taiji. Tout comme le geste nécessite un zeste de vacuité bouddhiste. Par ailleurs, la respiration et le souffle sont des clés majeures dans la pratique de la méditation. Quand le Yoga se pratique en vinyasa, c'est-à-dire dans un enchaînement de postures plus ou moins

PORTRAIT

Mika de BRITO rencontre Baptiste Marceau en 1997 qui l'initie à l'Ashtanga Yoga. En 2002, il rencontre Arun, un Swami Indien avec qui il crée Paris Yoga. Il continue d'enseigner le Yoga aux Etats-Unis au Sri Lanka et au Pérou. En 2010, il crée Yogalab avec Marco Prince : le yoga en immersion sonore. Dernière création : la Maison des Cévennes, lieu de retraite Yogique. www.yogalab.fr





crédit photos: Mika de Brito - Vahina

physiques, il s'agit là d'une méditation en mouvement. Je pense que cette notion peut interpeller les pratiquants de Taiji et de Qi Gong. Le père de Baptiste, mon premier professeur de Yoga, était Marcel Marceau, l'illustre Mime. Quand nous allions le voir jouer au théâtre, ceux qui étaient assis devant la scène pouvaient l'entendre respirer à chaque geste ; il appuyait son geste sur le souffle et rendait ainsi l'invisible visible. Qu'il s'agisse de Yoga, de Taiji ou toute autre discipline, il s'agit avant tout pour moi de poésie et d'alchimie.

GTao: On dit des pratiques comme le Yoga ou le Qi Gong qu'elles sont porteuses de valeurs féminines (conscience écologique, respect de soi, spiritualité, etc.), qu'en pensez vous ?

M. D. B : Comme je le disais, Yoga signifie « unir, lier ». Nous parlons donc de la relation

aux autres, au monde qui nous entoure et de celle que nous entretenons avec nous-mêmes. Les femmes sont plus enclines à de telles qualités relationnelles parce qu'elles donnent la vie, parce qu'elles sont plus à l'écoute.

En fait, je pense tout de suite à ma mère qui a toujours fait passer ses enfants avant elle-même, c'est une de ces qualités qui, je pense, sont moins facilement accessibles aux hommes, du moins de façon naturelle. Un homme devra plus souvent passer par des prises de conscience pour s'ouvrir aux autres et être dans la relation, mais ce sont

aussi des qualités masculines. Je pense qu'aujourd'hui beaucoup d'hommes sont « tout ouïe ». Or, quand j'ai commencé à enseigner il y a quinze ans, les hommes me regardaient en riant : il n'y avait que des femmes dans mes cours. A présent, de plus en plus d'hommes sont à l'écoute d'eux-mêmes, des autres et du monde qui les entoure. Hallelujah !

Le Yoga signifie « unir, lier. »

GTao : Pourtant, professeurs et maîtres sont souvent des hommes. N'est-ce pas un paradoxe ?

M. D. B : Ce paradoxe existe surtout dans certaines branches de l'hindouisme ou du bouddhisme représentés essentiellement par des hommes, un peu comme dans le clergé chrétien et chez les juifs orthodoxes. J'ai ouï dire que si seul l'homme a le droit d'étudier la Thora c'est parce que les femmes contiennent déjà cette vérité en elles. Le Yoga, intégré à la tradition indienne et védique, était souvent « machiste », mais il y a eu des courants qui ont placé l'énergie féminine au premier rang, comme le tantrisme par exemple. Et aujourd'hui, beaucoup de femmes enseignent le Yoga, certaines comme des prêtresses, d'autres comme des rock stars ou bien très simplement. Elles sont peut-être méconnues du grand public français, mais je suis sûr que d'ici quelque temps, nous verrons de plus en plus de professeurs de Yoga médiatisés et beaucoup seront des femmes. J'ai d'ailleurs des amies qui proposent, les jours de pleine lune, des cours uniquement pour des femmes.

Je crois que si l'on devient professeur, c'est surtout parce qu'on en a besoin, et peut-être plus que les autres. Les hommes éprouvent probablement bien des difficultés à canaliser leurs pulsions et à les maîtriser. Apparemment, plus que les femmes en tout cas. Ceux qui se sont évertués à les dépasser sont probablement devenus des maîtres. Je crois que l'humanité a tout à gagner à avoir des maîtres et des professeurs des deux sexes, à l'image de Mataji et Babaji. D'ailleurs l'histoire de Bouddha est assez signifiante. L'histoire a voulu retenir le récit de ce prince devenu sage parmi les sages, même si pour cela il a dû abandonner sa femme Yasodarha et son fils. Et personne ne se souvient d'elle, ni même n'a jamais entendu son nom, alors que bien avant que le Bouddha ait eu son illumination, elle avait déjà en elle, en plus d'aimer son mari et son enfant, la compassion pour tous les êtres. Avant même que le Bouddha ne prenne conscience de la souffrance du monde, Yasodhara aidait les plus démunis, les malades et les orphelins sans penser à abandonner sa famille pour autant. Après le départ du Prince, elle ne put se remarier et dut passer sa vie dans un monastère. L'histoire n'a pas fait d'elle « un maître », et pourtant...

GTao : En quoi les valeurs du masculin sont-elles présentes aussi dans votre pratique ?

M. D. B : Le Yoga peut être pratiqué de façon martiale, comme l'Asthanga Yoga, ou même le Vinyasa que je pratique de manière assidue : on enchaîne les postures pour faire transpirer

le corps grâce à une respiration particulière appelée Ujjayi, la respiration victorieuse ou respiration du feu. Ce feu accumulé permet de brûler les toxines à la manière d'un guerrier. D'ailleurs, l'échauffement, la salutation au soleil, inclut plusieurs déclinaisons de la posture du guerrier : Virabhadrasana, issu du sanscrit vira, qui a donné « viril ». C'est une pratique exigeante qui demande un engagement total afin de devenir un guerrier qui regarde le monde, sa famille et lui-même avec bienveillance.

Le temps permet de s'émanciper de la gravité.

GTao : Vous avez créé un centre dans les Cévennes et vous travaillez à Paris. Une recherche d'équilibre entre vie citadine et pleine nature ?

M. D. B : Nous avons créé ce centre avec ma femme. Oui, c'est déjà en soi un équilibre qui s'opère, le Yin et le Yang. Il est important pour moi d'effleurer les profondeurs du Yoga en surface (quand je donne mes cours à Paris à des débutants, des confirmés, des mystiques, des superficiels) et d'amener certains de mes élèves à partager des expériences plus profondes. Pour cela, il est nécessaire de pratiquer dans la lenteur et d'aller dans la nature. J'initie parfois certaines personnes dans cette voie. Pour pratiquer le Yoga, je veux dire véritablement, vous devez faire du temps votre meilleur ami et vous émanciper de la gravité. Il faut pouvoir s'asseoir tranquillement pour que cessent les fluctuations de l'esprit. C'est alors que commence le Yoga. ■



crédit photo : Mika de Brito - Suzi Scott