



# Le phénomène des blogs yoga

Sur Internet, depuis quelques années, une véritable folie se développe autour des blogs yoga. De quoi parlent-ils et quelle est leur contribution au monde du yoga ? Exploration du phénomène... par une blogueuse.

Un blog est tout simplement un espace d'expression libre sur le Web. Le blogueur ou la blogueuse publie régulièrement des articles sur sa thématique. Un blog évolue en temps réel et contient donc, au fil des jours, de plus en plus de ressources. Sur un blog, on peut partager de l'information, mais aussi un vécu, des expériences, des opinions...



Bloguer, c'est s'exprimer et partager

À quoi servent les blogs yoga ?

- Ils créent une communauté et tissent des liens.
- Ils reflètent l'explosion du yoga en France actuellement.
- Ils sont une grande source d'inspiration.

Pour les professeurs de yoga, un blog peut aussi devenir un incroyable outil de communication et de visibilité.

Comment peut-on bloguer sur le yoga ?

Le blog est « communautaire »

Il permet aux internautes d'échanger entre eux à travers des commentaires qu'ils peuvent publier sur le blog. Un blog est donc bien différent de ce qu'on appelle un « site vitrine », qui présente simplement une personne et ses activités.

Un espace journalistique

L'ancêtre des blogs, c'est le Skyblog., un véritable journal intime. Avec le temps, les blogs se sont « professionnalisés » et s'apparentent aujourd'hui à une forme de journalisme. Sur un blog, plusieurs blogueurs peuvent être invités, créant ainsi un espace à plusieurs voix.

Parfois dénicheurs de tendances ou éditorialistes, avec de véritables revues de presse et de vrais calendriers événementiels. Tenir un blog devient alors une activité à part entière !

Les blogs yoga français

« Mathilde fait du yoga », créé en 2011, fut l'un des premiers blogs et fait référence. Mathilde a même publié un livre de poche sur le yoga !

À l'heure actuelle, en 2016, il existe une bonne dizaine de blogs yoga et le rythme n'est pas près de ralentir !

Au Canada et en Belgique, la blogosphère yoga est encore plus développée. Sans parler des États-Unis, bien sûr, très actifs et précurseurs.

Une blogosphère 100 % féminine !

En effet, je ne connais pas (encore ?) de blog yoga masculin faisant autorité...

Les blogueuses ont d'abord envie de montrer le yoga avec une certaine fraîcheur, sans forcément coller à 100 % à la tradition. Peut-on leur reprocher de vouloir partager leur expérience sur le Web et parfois de s'épancher ? Il ne s'agit pas de transmission, mais bien d'échange au sens journalistique. Mais la question reste : comment retranscrire une expérience très personnelle comme le yoga et sa pratique ? Le faire, ou ne pas le faire, appartient à chacun.

N'hésitez pas à faire des blogs vos favoris !

Pour en savoir plus ou si vous voulez vous aussi créer un blog, ne ratez surtout pas le **Yoga Festival à Paris** du 21 au 24 octobre prochain. Vous pourrez rencontrer plusieurs personnalités de la blogosphère yoga et même participer à quelques ateliers surprises !!!

Par **Claudia Martin de yogapassion.fr**

Intervenante du **Yoga Festival Paris 2016**

PETIT TOUR DE FRANCE DES AUTRES BLOGS YOGA  
Deux blogs de référence

• Laurence Gay : [laurencegay.com](http://laurencegay.com)

• Michèle Lefèvre : [yogamrita.com/blog](http://yogamrita.com/blog)

Et quelques nouveaux venus, à suivre de près !

• Cécile Doherty-Bigara : [lepalaissavant.fr](http://lepalaissavant.fr)

• Émilie Leduc : [my-happy-yoga.com](http://my-happy-yoga.com)

• Clémentine : [3heures48minutes.com](http://3heures48minutes.com)

• Maud : [leblogyoga.com](http://leblogyoga.com)

• Charlotte : [lehibouyogi.com](http://lehibouyogi.com)

## POUR UNE SOCIOLOGIE DE LA SPIRITUALITÉ

L'expérience spirituelle réside dans l'intériorité charnelle du sujet. Elle est nécessairement singulière, unique, irréductible, comme un « infracassable noyau de nuit », pour reprendre l'expression poétique d'André Breton. Une approche sociologique de cet espace obscur et profond semble d'avance vouée à l'échec... Comment mesurer l'inquantifiable ?

Comment formaliser l'ineffable ? En connaissance de ces limites et de ces risques, le sociologue Jean-François Barbier-Bouvet a réalisé une enquête passionnante sur les pratiques spirituelles aujourd'hui. Sa recherche s'appuie sur 6000 questionnaires de ce qu'il appelle Les nouveaux aventuriers de la spiritualité (Médiapaul, 2015). Il tente de dégager, à partir de ce vaste corpus, une définition commune des multiples démarches analysées. Il retient cinq traits fondamentaux propres à la spiritualité contemporaine :

- 1) La spiritualité est un chemin.
  - 2) La spiritualité est une construction personnelle propre à chacun.
  - 3) La spiritualité passe par une connaissance profonde de soi.
  - 4) La quête spirituelle se passe d'intermédiaires entre le soi et le divin ou la transcendance.
  - 5) La spiritualité est ce qui relie au monde, à l'univers, au grand tout. »
- Il est étonnant de constater que je partage totalement cette conception, qui appartient pourtant au for intérieur de chaque individu ! Ce qui est au plus intime, loin de nous séparer, nous relie les uns aux autres. La voie intérieure ouvre ainsi paradoxalement à de nouvelles socialités. ♦

[philippe-filliot@orange.fr](mailto:philippe-filliot@orange.fr)

À lire de l'auteur : *Le yoga comme art de soi* (2012) et aussi *Être vivant, méditer, créer* (2016), aux Éditions Actes Sud

Intervenant du **Yoga Festival Paris 2016**

## L'IMAGE DU MOIS



C'est le clin d'œil de Francine, Cune ânesse auvergnate de 22 ans, qui nous rappelle, en ce début septembre, nos ballades estivales. Pourquoi les ânes nous sont si sympathiques ? Pas à cause de l'image sulfureuse qui leur colle à leur peau d'âne d'animal indépendant et têt. Mais bien au contraire, parce qu'ils disent toujours OUI ou Hia Hia\*, comme nous l'a signalé Nietzsche, cette positive attitude !

\*Hia ou Ja, en allemand, veut dire oui.