



David Flewelling
en torsion assise

yoga nu

par Valérie Besson

sous enquête

Sur la pointe des pieds le yoga nu arrive à Montréal. Est-ce un mélange d'exhibitionnisme et de voyeurisme? Est-ce sensuel ou sexuel? Est-ce une dérive totale ou au contraire un élan naturel?

Pour certains il n'est nul besoin de se mettre nu pour aller à l'intérieur de soi, pour d'autres il est tout à fait naturel de faire sa pratique sans entrave vestimentaire, le tapis à même la peau.

David Flewelling, danseur et professeur de yoga nu donne aux hommes une classe hebdomadaire à Montréal. Isabelle Monette a commencé cet hiver à enseigner aux femmes. Ils nous commentent chacun leurs expériences.

David Flewelling a 38 ans et parle avec assurance de son enseignement du yoga nu. Aucune trace de perversion dans ses propos, aucune parole déplacée, aucune allusion voilée : non, définitivement, il est aussi à l'aise pour parler de la nudité que de la météo. Loin d'être naïf il analyse ce phénomène récent dont personne ne sait s'il percera ou disparaîtra. David Flewelling a importé le yoga nu à Montréal, et espère le faire sortir à l'extérieur l'été, à Oka.

Yoga Mondô : Quand avez-vous commencé à enseigner le yoga nu ?

David Flewelling : En juin 2006 j'ai démarré mon propre cours pour les hommes seulement, ici à Montréal, avec une quinzaine de personnes.

Pourquoi faire du yoga nu plutôt qu'en étant habillé ?

Je dirais que la première raison est la libération du corps. En Amérique du Nord, où nous avons une histoire chrétienne dans laquelle il y a une interaction entre le corps et l'esprit, ce type de yoga permet de sentir et de voir le corps pour réaliser ce « mélange corps-esprit ».

La deuxième raison est de faire l'expérience de la sensualité. À mon avis les hommes actuellement ont une sexualité assez disons « écrasée » due à l'homophobie ambiante.

Auparavant, il y avait des bains turcs dans les YMCA où les hommes étaient nus tous ensemble. Dans les années 1970 tous ces endroits ont été fermés et je veux réouvrir ce type de lieux pour que les hommes retrouvent cet esprit fraternel qui existait entre eux.

Comment se passe le premier contact ?

Les personnes qui arrivent pour la première fois sont gênées pendant environ 15 minutes, après tout le monde est très détendu. On discute et on pratique. Je pense que les hommes sont assez

confortables car ils se sentent tous au même niveau. Il n'y a plus de vêtements marquant la distinction entre classes sociales. Tout le monde est à niveau égal.

Et puis on réalise que les personnes ont un corps différent de celui qu'on imaginait lorsqu'elles étaient habillées. Les corps ne sont pas parfaits, alors que derrière les habits ils semblent l'être. Sans vêtement on voit les imperfections de chacun et on devient plus relaxe. Nous avons des rideaux aux fenêtres pour garder l'intimité, personne ne peut entrer à l'improviste car il s'agit d'un studio privé. Les personnes intéressées me contactent d'abord par courriel.

Quelle forme de yoga enseignez-vous ?

Je fais du slow vinyasa yoga.

Pensez-vous que l'ego tombe en laissant les vêtements au vestiaire ?

Laisser tomber l'ego c'est le défi de tous les cours de yoga, avec ou sans vêtement ! Les personnes à qui j'enseigne ne sont pas très « fashion, style body beautiful », ils viennent davantage pour leur croissance personnelle.

Que se passe-t-il si un homme a une érection en pleine classe ?

Voilà exactement la question qui m'est le plus posée par les hommes, et ce dont ils ont évidemment le plus peur. Je leur réponds : « avoir une érection c'est complètement naturel, nous avons un pénis dont la fonction est d'être en érection ». La question est surtout : « que fait-on avec cette énergie ? » L'idée est de se dire : « je suis excité mais il n'est pas nécessaire de faire quelque chose de sexuel ». On change la direction de l'énergie, on la garde pour soi-même. L'érection peut arriver pour toutes sortes de raison, par le toucher, la vue, une pensée...



Au début les hommes se sentent donc embarrassés avec leurs érections, et l'idée derrière cette gêne est : « j'ai honte, je dois être un obsédé », or c'est tout à fait normal.

Quel progrès constatez-vous au fur et à mesure des cours ? Avec le temps, l'énergie change. Souvent le 2^{ème} chakra, qui est celui de l'énergie sexuelle, est bloqué, du coup l'énergie sexuelle est elle-même bloquée. Avec le temps il se débloque et l'énergie peut alors monter au 3^{ème} et 4^{ème} chakra, et les érections se produisent moins fréquemment. En plus les postures sollicitent les muscles qui demandent un apport accru de sang, du coup il en reste bien peu pour alimenter le pénis. Je vous confirme qu'il n'y a pas autant d'érections que ce que les gens pensent.

Et le yoga nu à deux ?

C'est un défi pour les hommes en général et surtout pour les gais. Le but est de chercher l'énergie interne. D'après moi le corps doit être exploré pour trouver l'intimité en soi-même, et pour découvrir son âme et son esprit. On commence par jouer ensemble. Par exemple on fait la posture de l'arbre qui est une posture d'équilibre, debout, à deux, la plante de l'un de ses pieds collée à celle de son partenaire. Elle est déjà difficile quand on la fait tout seul, mais à deux il faut trouver non seulement son propre équilibre mais aussi celui du couple. On rit beaucoup, on tombe ensemble, on joue, on respire ensemble et peu à peu on relaxe. Le travail à deux est très interne.

En plus quand on travaille près de l'autre, on doit accepter les différences.

Quelle est la différence entre le yoga pratiqué seul et le yoga à deux ?

Je dirais le niveau d'intimité, qui est plus grand dans le yoga à deux. Bien sûr on travaille avec le toucher, donc dans la sensualité. On apprend à toucher l'autre sans déclencher une énergie sexuelle. Comme en Italie quand deux hommes s'embrassent ou se touchent, c'est tout à fait normal, ici on pense immédiatement au côté sexuel. On a tellement intériorisé l'homophobie qu'un homme a peur de toucher un autre homme, je pense qu'on a besoin d'être plus confortable avec nous-même et on le sera alors aussi avec l'autre.

Quelle est l'ambiance dans une classe de yoga nu pour hommes ?

Il n'y a pas d'orgie, car je sais que lorsqu'on parle de cela tout le monde pense à la sexualité. En fait l'ambiance est sensuelle mais pas du tout sexuelle, il existe une fine ligne entre les deux.

Quels sont vos projets ?

J'aimerais constituer un groupe pour aller pratiquer le yoga nu à Oka, là où il y a des endroits pour nudistes. Ce serait une première.