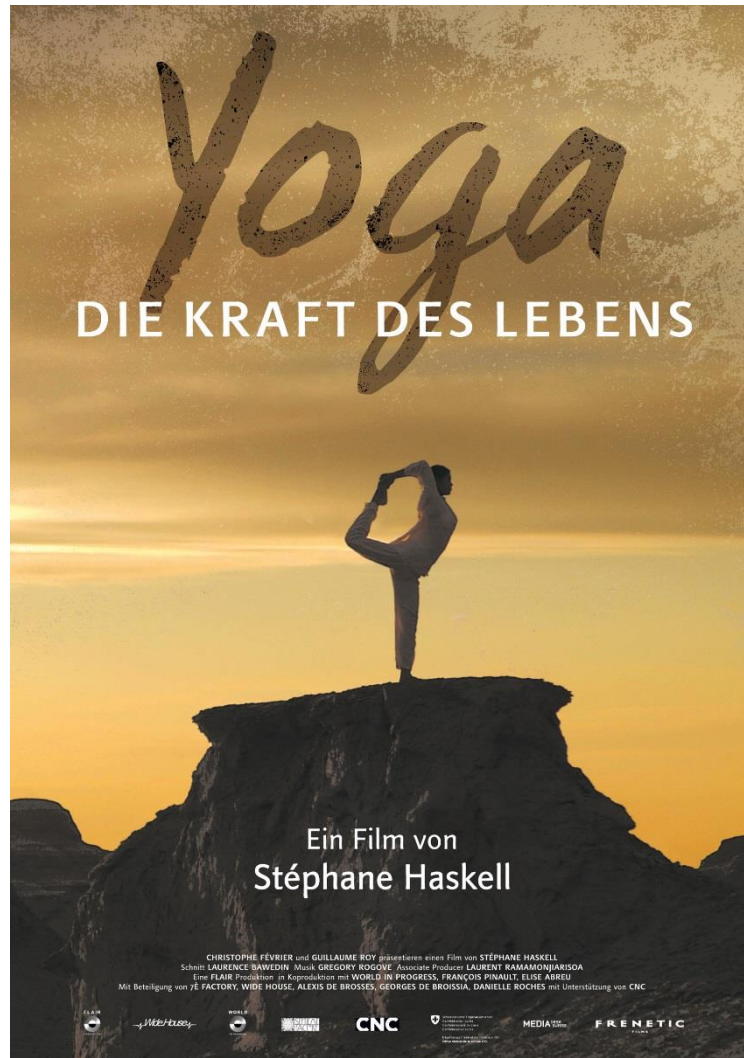


# YOGA

## LA FORZA DELLA VITA



Un film di **Stéphane Haskell**

Uscita al cinema: **9 gennaio 2020**

Durata: **85 Min.**

**Materiale stampa:**

<http://www.frenetic.ch/fr/espace-pro/details/++/id/1173>

RELAZIONI STAMPA

Sarah Hubmann  
Tel 044 488 44 03  
sarah.hubmann@frenetic.ch

DISTRIBUZIONE

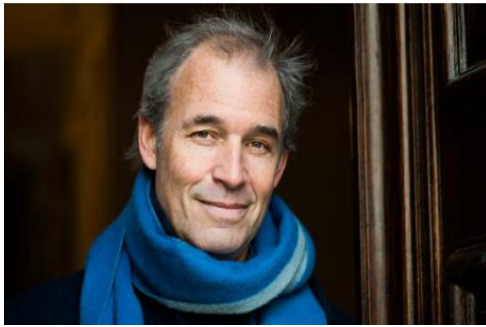
FRENETIC FILMS AG  
Lagerstrasse 102 • 8004 Zürich  
Tel. 044 488 44 00 • Fax 044 488 44 11  
www.frenetic.ch

## SINOSSI

All'età di 40 anni, il fotografo Stéphane Haskell viene colpito da una malattia fulminante e si ritrova paralizzato. La medicina lo condanna alla disabilità e a dolori costanti, ma lo yoga gli apre una nuova prospettiva e un percorso di guarigione. Curioso di scoprire ciò che lo yoga può fare per le persone che lo praticano, Haskell intraprende un viaggio verso i quattro angoli del mondo. Scopre cose sorprendenti: studenti francesi incapaci di concentrarsi o guerrieri Masai - tutti praticano lo yoga. Incontra donne nelle prigioni africane o persone con sclerosi multipla in California che, grazie allo yoga, hanno trovato un nuovo significato nella vita. Il suo viaggio lo porta nella prigione di San Quentin a San Francisco, poi in uno dei più grandi slum africani e infine in India, dove incontra il grande maestro indù B.K.S. Iyengar. Quest'ultimo è un pioniere dello yoga moderno che riunisce corpo, mente e spirito con l'anima.



## ENTREVUE AVEC LE RÉALISATEUR



**Vous ne pratiquiez pas le yoga avant votre accident. Qu'est-ce que cela vous a apporté ?**

Le yoga a reconnecté le bas et le haut de mon corps, qui était coupé en deux, et m'a permis de mettre mon corps et mon esprit en «union» pour guérir. Avec l'apprentissage que m'a donné mon premier maître, j'ai étudié les différents fondamentaux du yoga, les yogas sutras et les bases physiques et émotionnelles que nous donne la pratique. En étudiant l'histoire millénaire du yoga et la vie des différents maîtres qui l'ont transmis, j'ai pu avancer dans une compréhension plus spirituelle.

**Vous êtes ensuite parti faire un film autour du monde.**

Mon premier lieu, en dehors de mes cours en Europe, a été Bali où j'ai rejoint ma professeure. J'y ai rencontré une culture très ancienne qui m'a beaucoup apporté spirituellement pour ma pratique personnelle. Puis l'Inde, berceau de la discipline, où la rencontre avec BKS Iyengar et Sharath Jois m'ont éclairé sur ses origines et la manière dont les occidentaux l'ont « adaptée » au monde moderne.

**Quelles sont les rencontres qui vous ont le plus marqué ?**

L'Afrique est l'un des voyages les plus forts qui m'a montré à quel point le yoga est universel et s'adapte aux cultures, et non l'inverse. Au Kenya les cours se font dans la joie, la danse et la musique. Formidable preuve de sa puissance de guérison, certains retrouvent un espoir et une estime d'eux alors que leur condition de pauvreté ou d'incarcération physique ou mentale l'a détruite. Pratiquer dans cette communion d'humanité forte et joyeuse au Kenya a été mon expérience la plus marquante. Cela s'est passé dans un village Masai, en Amboseli aux pieds du mont Kilimandjaro.

**Debout est né après le documentaire « Breathe », pourquoi avoir voulu poursuivre l'aventure au cinéma ?**

Le documentaire « Breathe » a permis à certains de découvrir l'impact bénéfique que pouvait avoir le yoga sur une vie, ici ou à l'autre bout du monde. C'est ce qui m'a donné l'envie d'emmener le projet plus loin, et nous avons décidé de nous tourner vers le grand écran. Cela va me permettre de rencontrer directement le public.

**Après avoir reconquis votre corps, réappris à marcher, réalisé un documentaire et écrit un livre, quel est votre prochain défi aujourd'hui ?**

Mon prochain défi est de continuer, par le biais de mon métier et du yoga, à transmettre aussi longtemps que possible les bénéfices de ces pratiques millénaires qui guérissent et nous aident à mieux gérer notre vie.

## STEPHANE HASKELL

Entré en 1991 comme photo-journaliste à l'agence SIPA PRESS, Stéphane Haskell travaille sur des reportages culturels et de société et collabore avec l'agence de médias CAPA sur des documentaires et des longs métrages. Pendant 8 ans il sera correspondant à New York, où après des études de cinéma à la New York Film Academy, il écrit et réalise un premier long-métrage, «Beware of Pity», inspiré de «La Pitié Dangereuse» de Stefan Zweig, sélectionné dans plusieurs festivals américains. De retour en France, sa passion pour la photographie et la littérature l'amènent à réaliser un livre: «Portraits d'Auteurs» (Ed.Télémaque) pour lequel 40 écrivains internationaux incarnent leur personnage de roman préféré et écrivent un texte expliquant leur choix (participent au livre des écrivains tel que Norman Mailer, John Irving, Daniel Pennac, Amélie Nothomb...). De retour au documentaire, il réalise «Mille Soleils» tourné en Inde sur les pas de Dominique Lapierre, «René de Obaldia: Le troubadour du théâtre», «La Route des Explorateurs en Arabie au 19e siècle» diffusé au Louvre dans le cadre de l'exposition sur l'art pré-islamique, et plus récemment «Breathe: Yoga un souffle de liberté». Il est également auteur du livre «Respire», sur la guérison par la pratique du yoga et de «Ecoute » sur l'univers thérapeutique du son.



## LES INTERVENANTS

### **Thérèse Poulsen /Professeure de yoga spécialiste du trauma**

Professeure de Yoga implantée à Bali, Thérèse Poulsen, aide des enfants traumatisés à travers l'Asie (tsunami, pauvreté...) à réintégrer leur vie. A fondé l'association Breathe of Hope. C'est elle qui enseigne le yoga à Stéphane pendant 3 ans au centre Zen de Benekitushof près de Francfort en Allemagne.

### **Corine Biria / Le Yoga thérapeutique méthode Iyengar**

Enseignante senior, Corine BIRIA dirige le Centre de Yoga Iyengar de Paris, depuis 1984. Elle a créé un DVD sur la philosophie du Yoga, la réflexion de la conscience de l'homme ordinaire à la conscience yoguïque, édité par l'Association Française de Yoga Iyengar et elle a écrit un livre en 2 langues: " Contes et Légendes des Sages dans Lumière sur le Yoga " "Tales and Legends in Light on Yoga " édité aussi par l'Association Française de Yoga Iyengar. Ses nombreux séjours en Inde depuis 1983 auprès de son Maître ont enrichi son expérience tant au point de vue technique, pédagogique que thérapeutique. Elle partage cet art avec ses élèves avec force, vigueur et générosité. Son amour du yoga, son éthique, son souci constant de la précision, font d'elle une enseignante respectée et une excellente pédagogue.

### **Jean-Pierre Farcy / spécialiste du dos et de l'équilibre**

Le Docteur Jean-Pierre FARCY a fait ses études à l'université d'Aix Marseille. Nommé Interne des Hôpitaux de Marseille, puis chef de Clinique, il a soutenu une thèse de doctorat dont le sujet était un problème affectant la colonne vertébrale. Il a enseigné l'orthopédie à l'Université de Columbia, puis à l'Université de New York au gré d'une carrière internationale brillante. Le Docteur Farcy est l'auteur de nombreuses publications scientifiques consacrées à la colonne vertébrale. Il est le co-auteur de plusieurs livres d'enseignement et membre de prestigieuses sociétés scientifiques. 45 années consacrées au traitement des affections de la colonne vertébrale, de la simple lombalgie aux plus dramatiques conditions lui ont permis de perfectionner les techniques du traitement des fractures et des grandes difformités de la colonne vertébrale. Son regard sur le yoga, et en particulier celui d'Iyengar, et sa contribution thérapeutique à des traumatismes majeurs, la place qu'il accorde à l'équilibre dans la santé en font un interlocuteur de choix pour nous parler de la contribution du yoga à la santé en général et aux cas extrêmes en particulier. Il a récemment publié L'équilibre un sixième sens ?

### **Les prisonniers de Saint Quentin**

James Fox, fondateur aux États-Unis de l'association « Prison Yoga Project », (PrisonYoga.com) milite pour la mise en place généralisée du yoga en prison afin d'aider les prisonniers à gérer le stress de leur condition et de faire baisser les risques de récidives. James Fox travaille depuis 10 ans en milieu carcéral et forme des professeurs de yoga qui désirent enseigner en prison. Il tente de créer un système de bourses qui aiderait les prisonniers à devenir professeur et préparer leur réinsertion. Avec lui, nous sommes aller voir des prisonniers de la prison de Saint Quentin en Californie. Ils nous parlent de cette expérience et de ce qu'elle leur apporte.

### **Abraham et Rachel Kolberg: membres de la communauté ultra orthodoxe à Beth Shemesh**

Israël est sans doute l'un des seuls pays à avoir intégré la pratique du yoga dans l'armée. Abraham et Rachel Kolberg quant à eux, ont introduit la pratique du Yoga Iyengar dans leur communauté ultra-orthodoxe, auprès de celles et ceux qui sont déjà sur un chemin spirituel. Les différentes connaissances judaïques sont aussi incorporées dans leur pratique qu'ils recommandent pour arriver à une rencontre universelle des cultures.

### **Ephrat Michelson professeur de yoga de méthode Iyengar en Israël**

L'intégration du yoga dans la culture et la religion est une chose étonnante à voir. De Jérusalem à Beth Shemesh, différents professeurs de yoga nous conduisent dans leurs studios où Palestiniens et Juifs pratiquent ensemble.

### **Eric Small / Le yoga et les maladies incurables**

A 22 ans, ce membre de la haute société de la Nouvelle Angleterre est diagnostiqué avec une sclérose en plaque. Eric Small tombe par hasard sur le livre de posture de référence du yogi BKS Iyengar et se convint qu'il peut améliorer sa santé avec cette pratique. En 1974 il part à la rencontre du maître à l'université de Berkeley (Californie) où ce dernier tient une conférence, et c'est le déclic. Il trouve là une manière complète d'affronter à la fois sa maladie et son désespoir. Dans les années 80,

il part en Inde étudier de plus près les méthodes thérapeutiques qui y sont prodiguées. A son retour, il ouvre un centre spécialisé en Californie dans une section de l'université de UCLA (Université de Californie à Los Angeles) pour les malades atteints de sclérose en plaque. Il adapte le yoga d'Iyengar et aide des centaines de malades à vivre mieux avec leur handicap. Aujourd'hui, à près de 80 ans, il continue à transmettre sa pratique et tient sa sclérose à sa place grâce au yoga .

### **Paige Elenson / Le yoga au Kenya**

Paige Elenson a quitté en 2005 l'univers de Wall Street pour s'installer à Nairobi et fonder l'Africa Yoga Project qui forme et enseigne le yoga dans le slum de Kibera (le second plus grand bidonville d'Afrique après Soweto). Au près des victimes des émeutes post-électorales de 2007 et dans la prison de femmes de Langata où le SIDA est généralisé, elle délivre un enseignement dont les effets sont loués par la communauté. Une intégration qui n'était pas acquise dans une société spirituellement conservatrice. Femmes traumatisées, adolescents du bidonville, « ghetto girls » : ils retrouvent par le yoga de l'espoir, un équilibre et souvent un travail. Paige a également porté l'enseignement de cette discipline à sa « famille de cœur », les Masais. Aux pieds du Kilimandjaro, en pleine brousse, elle a fait construire des écoles où des guerriers Masais ont endossé le rôle de professeur de Yoga et l'enseignent aux enfants et aux hommes du village. Aujourd'hui près de 40.000 Kenyans pratiquent le yoga et Paige Elenson compte bien étendre son association aux autres pays d'Afrique.

### **Sylviane Vincent professeur d'anglais / Le Yoga à l'école**

Elle milite pour l'intégration du yoga à l'école et fédère les réflexions sur l'apport pédagogique de ces pratiques en milieu scolaire. Elle témoigne de son engagement dans la mise en place du yoga à l'école et nous accompagne dans une expérience menée dans un collège à Gardanne près d'Aix-en-Provence.

### **BKS Iyengar / Le dernier maître**

BKS Iyengar est né en 1918 en Inde du sud. A 16 ans, après avoir survécu à la typhoïde et à la tuberculose, il est initié au Yoga par le premier des yogis modernes Sri Krishnamacharya. Pionnier du Yoga en Occident, il a été désigné par le Time Magazine comme l'une des cent personnes les plus influentes au monde et il a été considéré de son vivant comme l'un des derniers « maîtres spirituels » de notre époque. Il a formé des célébrités tel que Yehudi Menuhin qui considérait le Yoga comme « son deuxième violon », des leaders mondiaux ainsi que des milliers d'enseignants qui ont porté sa modernisation et son raffinement du Yoga dans tous les coins du monde. Beaucoup le considère comme le « Picasso » du Yoga, à la fois savant et moderne, ayant répertorié les différentes positions clefs dans son ouvrage « Lumière sur le Yoga », véritable bible pour tous les enseignants et les élèves. Cet homme, vénéré en de nombreux endroits du globe, a vécu la fin de sa vie en toute sobriété dans son village natal en Inde, où il a continué à superviser les enseignements donnés aux Indiens et aux étrangers qui traversaient le monde pour le rencontrer.



## LISTE TECHNIQUE ET ARTISTIQUE

Réalisation **Stéphane HASKELL**  
Scénario **Stéphane HASKELL**  
Montage **Laurence BAWEDIN**  
Musique **Gregory ROGOVE**  
Voix **Raphaël Personnaz**  
Producteurs Flair et World in Progress **Christophe FÉVRIER**  
**Guillaume ROY**  
**Laurent RAMAMONJIARISOA**  
Producteur associé **Elise ABREU**  
Directrice de l'International **Alexandra MACDONALD**

