

## Tirumalai Krisnamacharya, 1888 1989

Enseignant d'avant garde, un yogi, un thérapeute.

S BKS Iyengar, S Pattabhi Jois, TKV Desikachar racontent comment ils se sont dépassés et sont devenus maître en Yoga grâce à son impulsion bienfaisante.

**S.T. Krishnamacharya**, brahmane d'un mètre cinquante huit est né le 18/11/1888 dans un district du Karnataka en Inde. A seize ans, il fait un rêve étrange : son ancêtre S. Nathamuni lui chante les enseignements originels du Yogarahasya (l'Essence du yoga), à 28 ans il reçoit du maître Yogi Yogeshwara Rama Mohan Brahmachari 3000 postures et usage thérapeutique du Yoga.

### Le professeur

Philosophe, sanskrite, grammairien, Il est reconnu comme un spécialiste des rituels Brahmaniques. Sa présence influence ses contemporains par sa mémoire : textes de la tradition, Ayurveda, musique, astrologie, poésie. Il parle de nombreuses langues. Il pratiquera jusqu'à ses 101 ans la récitation des Védas.

Il dira : « **le professeur de yoga enseigne ce qui est approprié à ses élèves et non ce qui l'intéresse lui-même** ». Ses élèves de renommée internationale recevront un yoga qui leur est personnel. Ils auront pour tâche de poursuivre et d'enseigner leur pratique.

### Le Yogi

Alors qu'à son époque le yoga n'a pas bonne presse, il passera sa vie à redonner à cette pratique sa noblesse et son utilité pour ses contemporains. Il révolutionnera les milieux traditionnels en ouvrant la pratique aux femmes : « **elles portent la vie des générations futures, c'est primordial qu'elles pratiquent le yoga** ». Il va influencer la transmission du yoga dans le monde. Il dira en 1934 : « **le yoga doit s'adapter à l'individu et non l'inverse** ».



### Y a-t-il un style de « yoga Krishnamacharya » ?

Plusieurs caractéristiques sont à noter :

La posture n'est pas envisagée isolément. Elle fait partie d'une composition d'âsana préparatoire. Sur des rythmes respiratoires, elle est maintenue un temps, comme une méditation, puis quittée avec des compensations : vinyasa.

Il innovera de très nombreuses modifications et variantes pour chaque posture, favorisant ainsi la concentration sans cesse renouvelée.

La pratique judicieusement préparée produira comme effet des gestes symboliques et énergétiques, mudra et bandha. Le placement de la colonne vertébrale et à la compréhension de l'inspiration et de l'expiration ont des répercussions sur le maintien de la santé.

Il remettra en cause des pratiques yogiques incorrectement pratiquées qui ne tiennent pas compte de la constitution ayurvédique de chacun, et qui alors deviennent inutiles voire dangereuses.

Il ne cessera pas de mettre en relation l'expérience du Hatha Yoga avec sa vision inspirée des Yoga Sûtra de Patanjali.

### Le thérapeute

Son sens de l'observation et sa capacité à interpréter les textes et ses connaissances de l'ayurveda lui permettront d'avoir des résultats exceptionnels et des guérisons auprès de tout public. Sa compréhension expérimentale des dosha, vata pitta kapha et le fonctionnement des organes et des nadis, combinés avec les effets de l'alimentation sur les énergies subtiles affinent son approche du corps. Les pratiques du son et du chant védique, les nombreuses pratiques de concentration et de méditation auront des effets sur le mental et son apaisement. Il dira que **la pratique des bandha peut venir à bout de très nombreux maux qui assaillent l'homme, et le yoga est une méthode pour permettre de retrouver la force auto-guérisante résidant au profond de chacun**.

### Le référent

De nombreux poèmes chantés pour ses élèves, remplis d'enseignements et de bénédictions, la manière de réciter des Védas suivant des règles du sanskrit transmises de bouches à oreilles, de professeurs à élèves, ainsi que les commentaires oraux de ces textes permettent une quête vers notre soi-même.

L'enseignement vivant au travers ses élèves devenus professeurs porte ses idées novatrices.

#### Références livres

Le yoga Makaranda - Le secret du Yoga, Yogarahasya

### TKV. DESIKACHAR élève de son père

Quelques notions caractéristiques :

**Notion d'application adaptée : VINIYOGA.** La pratique doit être adaptée aux besoins et aux capacités de l'élève, en fonction de l'âge, de la période de l'année, le moment de la journée et de la condition physique et psychique tout en gardant l'essence de l'exercice enseigné.

**Notion de synchroniser le mouvement du souffle et celui du corps : VINYASA,** signifie « souffle synchronisé avec le mouvement afin de laisser circuler Prâna ».

**Notion de progression : KRAMA.** Tout ne pas être perçu en une seule fois ni maîtriser la première fois. Chaque posture pour devenir efficace doit être préparée suivant l'objectif.

**Notion de concentration : BHAVANA,** veut dire « méditation sur..... », on le traduit aussi par « objet de concentration », pendant le travail postural : le souffle, la sensation, les énergies qui circulent, les chakras, aux concepts puisés dans le Yoga Sûtra (fil conducteur du Yoga) comme par exemple travailler avec la notion de non-violence, ou d'être vrai avec soi-même).

**Notion d'ardeur : TAPAS :** pratiquer avec un effort suffisant afin de « chauffer » le corps ; et faire intervenir le métabolisme. **SVADHYAYA :** connaissance du Soi (par un processus d'intériorisation). **ISHVARA PRANIDHANA :** se tourner vers ce qui élève.

### Jean-Yves DEFFOBIS

Consultation : Yoga Cikitsa : Yogathérapie

www.formation-djy-yoga.com

+33631756979