

TIRUMALAI KRISHNAMACHARYA



1. Ses origines et sa jeunesse

▲ de sa naissance à Alvar Tirunagari

Tirumalai Krishnamacharya est né le 18 novembre 1888 dans le village de Muchukundapuram dans le district du Chitradurga, état du Karnataka (ou état de Mysore 1956). Ses parents étaient Sri Tirumalai Srinvasa Tattacharya, un professeur bien connu des Vedas, et Shrimati Ranganayakamma .

Il reçut le nom de T. Krishnamacharya en l'honneur du Seigneur Krishna, une des incarnations du Seigneur Visnu. Il fut bientôt rejoint par deux frères, Narayana et Appalacarya ainsi que par trois sœurs, Alamelu, Tayamma et Cudamani. Son père lui enseigna les Vedas dès sa plus jeune enfance comme il était de coutume dans les familles brahmanes de l'époque.

Son père, Srinivasa Tatacharya fut donc son premier enseignant le réveillant à deux heures le matin pour la pratique des asanas et la récitation des Vedas !

Il perdit son père et guide à l'âge de dix ans seulement et la famille déménagea alors à Mysore (au sud-ouest de Bangalore) où il continua d'étudier d'abord sous l'autorité de son arrière-grand-père, pontife de la Parakala Math de la ville, l'une des institutions les plus anciennes et les plus respectées dans la tradition vishnouite puis ensuite de son successeur Sri Krishna Brahmatantra Swami. Le centre de Math avait autant d'importance pour le Sri Vaishnava Sampradayam que le Vatican pour la chrétienté. Il commença à étudier le vyakarana (la grammaire sanskrite), le Vedanta et le Tarka (la logique). Bientôt il acquit la maîtrise d'un certain nombre de sujets et participa à des débats avec des professeurs et des érudits de passage.

A l'âge de seize ans, il fit un rêve étrange dans lequel son ancêtre Nathamuni lui demandait d'aller à Alvar Tirunagari, la même petite ville de l'état voisin du Tamil Nadu où Madhurakavi avait découvert

Nammalvar méditant dans le creux du tamarinier. C'était là aussi que Nathamuni avait retrouvé les enseignements perdus de Nammalvar.

Pour info 1: Nathamuni naquit en l'an 823 dans une famille pieuse aux environs de Chennai. Il fut éduqué selon la tradition et sa mère Ishvara Bhatta lui enseigna la musique. Il manifesta très tôt un profond intérêt pour les problèmes spirituels et acquit la maîtrise de plusieurs des grands courants de philosophie de l'époque. Un jour, il rencontra un groupe de mystiques qui chantaient des vers à la gloire du Seigneur Vishnu. Nathamuni les suivit et leur demanda d'où ils tenaient leurs chants et s'ils accepteraient de les lui enseigner. Ils lui expliquèrent que ces vers venaient du Divya Prabandham de Nammalvar mais qu'ils n'en connaissaient que dix, car les trois mille neuf cent quatre-vingt-dix autres vers de ce texte avaient été perdus. Nathamuni apprit rapidement les dix vers et dès qu'il eut réuni assez d'argent, il se mit en route vers le tamarinier. Arrivé là-bas, il s'assit en padmasana (lotus) au creux de l'arbre et commença à réciter les dix vers avec une grande ferveur. Selon la légende, Nammalvar apparut à Nathamuni pendant sa méditation et l'aida à retrouver les trois mille neuf cent quatre-vingt-dix vers perdus du Divya prabandham. Cette vision et le don des vers perdus établirent un lien solide entre Nammalvar et Nathamuni. Disposant ainsi du Divya Prabandham dans son intégralité, Nathamuni entreprit de revitaliser le Sri Vaishnava Sampradayam. Outre l'enseignement des vers retrouvés, Nathamuni écrivit et diffusa ses propres textes, spécialement le Nyaya-tattva, et le Yoga-rahasya (les secrets du Yoga : comment adapter le yoga aux différents âges de la vie, l'importance du yoga pour les femmes, spécialement celles qui sont enceintes ainsi que le rôle du yoga dans le processus de guérison).

Pour info 2 : Il y a en Inde de nombreuses traditions religieuses différentes et chacune d'entre elles vénère l'Être suprême sous un nom différent. Par exemple, le Dieu unique adoré par les disciples Vaishnava est le Seigneur Vishnu tandis que ceux de la tradition rivale Shaiva adorent le seigneur Shiva, le dieu qui danse. Dans l'Inde du Sud, le courant religieux le plus populaire est le Sri Vaishnava Sampradayam dont le Dieu suprême est le seigneur Vishnu et sa parèdre, la déesse Lakshmi. Ses disciples actuels doivent la richesse et la longévité de cette tradition à un maître du nom de Nammalvar, l'un des fondateurs du Sri Vaishnava Sampradayam.

Pour info 3 : la légende autour de **Nammalvar**.

Nammalvar naquit dans une famille de chasseurs à une date indéterminée. On l'appelait "Maran", ce qui signifie anormal ou différent des autres. Ses parents lui donnèrent ce nom inhabituel car il ne pleura pas au moment de sa naissance, ni ne but le lait de sa mère, ni ne se comporta comme la plupart des enfants ordinaires. Un jour, les parents de Maran entendirent une voix leur enjoindre de laisser l'enfant dans le creux d'un tamarinier. Croyant que c'était une voix divine, et que Maran était destiné

à accomplir de grandes choses, ils y laissèrent l'enfant. L'arbre devint la maison de Maran. Seize ans plus tard, un érudit du nom de Madhurakavi qui voyageait dans le Nord de l'Inde vit soudain une grande lumière apparaître dans le Sud. Il se mit en route dans cette direction et arriva finalement à un petit village appelé Alvar Tirunagari. La lumière émanait du corps d'un jeune homme tranquillement assis dans le creux d'un tamarinier. Il essaya d'attirer l'attention du méditant en lançant des pierres sur le sol, en frappant des mains et même en l'injuriant. Comme le jeune homme restait imperturbable, il lui posa la question suivante : " Quand le non-manifesté prend naissance dans la manifestation, que mange-t-il et que fait-il ? Le jeune homme répliqua sans hésiter "Il mange la manifestation et s'y établit". Abasourdi par la réponse énigmatique, l'érudit madhurakavi se prosterna devant lui et déclara qu'il avait enfin trouvé son maître. C'est après cet épisode que Maran fut connu sous le nom de Nammalvar "Celui qui est venu pour nous guider ". Nammalvar enseigna Les Tiruviruttam, Tiruvasiriyam, Periya Tiruvantati et le classique Tiruvaimozhi qui constituèrent les bases du Sri Vaishnava Sampradayam qui apprennent aux disciples comment se consacrer à l'amour de Dieu. Il ne vécut que 35 ans. La transmission du Sri Vaishnava Sampradayam fut sérieusement menacée dès le 9ème siècle après une période de bouleversements et d'invasions. C'est à cette époque qu'apparut Nathamuni.

✧ à partir d'Alvar Tirunagari ...

Pour Krishnamacharya, il était clair à partir de ce moment-là qu'il était destiné à jouer un rôle dans la renaissance de la glorieuse tradition du yoga à l'image de son ancêtre Nathamuni. Il se rendit compte qu'il lui faudrait continuer à apprendre pour accroître ses connaissances et obtenir une certaine notoriété.

Mysore 1904 (16 ans) Il retourne à Mysore, reprend ses études et en peu de temps maîtrise plusieurs disciplines. Il passe des examens pour compléter sa connaissance de divers shastras (matières traditionnelles) et obtenir ainsi le diplôme de professeur. Il se consacre à la logique (tarka), à la grammaire (vyakarana) et au Samkhya. Une autre de ses priorités est l'étude du Yoga-sutra tout en poursuivant l'étude du Vedanta. Mais peu de temps après, il exprime le désir de compléter ses études sous la direction des érudits de Varanasi (Bénarès).

Varanasi 1906 (18 ans) Il se rend donc à Varanasi où il se consacre à la grammaire du sanskrit (vyakarana) sous l'autorité de Siva Kumara Sastri, grand savant en cette langue et ardent fidèle du seigneur Narasimha, incarnation de Vishnu. On raconte qu'il enseigna à Krishnamacharya en une seule nuit tous les aspects secrets de la langue sanskrite. Chose étrange, le lendemain, le maître avait perdu l'usage de la parole pour toujours car elle ne lui était plus d'aucune utilité. Krishnamacharya continue

ensuite l'étude de la logique (tarka) avec le maître Trilinga Rama Sastri avant de retourner à Mysore.

Mysore 1909 (21 ans) Il poursuit ses recherches dans le vaste univers de la connaissance. Il reprend l'étude du Vedanta ainsi que les Upanishads, la Bhagavad-Gita et d'autres textes importants du Sri Vaishnava sous l'autorité du pontife Sri Krishna Brahmastrana avec qui il fait de longues promenades autour de Mysore. Il s'inscrit également à l'Université de Mysore où il obtient le titre de Veda Kesari (connaissance des Védas) et de Mimansa Vidvan (spécialiste de La Mimansa)

Varanasi 1914 (26 ans) Il habite au Radha Krishna Mandir Assighat et suit les cours du Queen's College en se levant chaque matin pour parcourir à pied les 9km qui le sépare du collège. Les cours durent de 6 heures à 10 heures du matin. La tradition voulait que les étudiants mendient leur nourriture. C'est donc ainsi que T. Krishnamacharya se nourrit chaque jour (système qui présentait quelques avantages dont celui de se consacrer entièrement à ses études, de recevoir une véritable leçon de sociologie pratique et aussi de maintenir l'humilité de l'étudiant). Le principal du collège lui suggère de faire une demande de bourse réservée aux étudiants exceptionnels, concours qui avait lieu en Hindi, mais T. Krishnamacharya obtient la permission de le présenter dans sa langue maternelle, le telugu. Sur 63 personnes, 3 seulement réussissent dont Krishnamacharya, cette bourse lui offre la tranquillité nécessaire pour poursuivre sa formation avec une motivation encore accrue. Il devient ensuite professeur et obtient le poste d'assistant universitaire tout en continuant à pratiquer les asanas et le pranayama enseignés par son père.

Sri Baba Bhagvan Das, un yogi célèbre l'autorise à se présenter en candidat libre aux examens de Samkhya et de Yoga à l'université de Patna (ville du nord-est de l'Inde), épreuves qu'il passe avec mention. Le Principal du collège lui conseille alors de se rendre au Tibet pour rencontrer Rama Mohana Brahmachari qui serait capable de lui enseigner la maîtrise du Yoga-sutra.

Himalaya : Krishnamacharya trouve le temps, malgré toute l'énergie consacrée aux études, de se rendre chaque été en Himalaya où il visite des temples et autres lieux saints. Il adore marcher et contempler la beauté de la nature.

^

Rama Mohana Brahmachari de 1914 à 1922

Krishnamacharya (26 à 33 ans) a hâte de se rendre au Tibet, mais il lui faut pour cela une autorisation pour quitter l'Inde. Le vice-roi pouvant lui fournir cette autorisation est malade, atteint de diabète, et lui demande des cours de yoga : en 6 mois son diabète est sous contrôle et il prend toutes les dispositions nécessaires pour que Krishnamacharya puisse rejoindre le Tibet rapidement, en lui faisant promettre cependant de revenir tous les 3 mois pour continuer sa pratique avec lui.

Sur la route du Tibet il visite le mausolée de Mukhtinaraya et se baigne à la source de la rivière Gandaki où il trouve une "saligrama", pierre fossile caractérisée par des empreintes en forme de disques. Ces pierres sont vénérées dans les temples et les monastères car elles sont considérées comme des symboles naturels de Vishnu. On ne les trouve que sur les bords de la rivière Gandaki, une rivière de l'Himalaya. Selon la croyance, si quelqu'un rend un culte quotidien à la pierre saligrama, il sera libéré de la peur de la mort et franchira la rivière des vivants et des morts. Cette pierre sacrée trouvée près de la rivière Gandaki est donc un heureux présage.

Il marche 400 km durant 22 jours pour se rendre à Manasarovar, périple qui semble complètement incroyable de nos jours et Krishnamacharya l'a fait sans aucun équipement performant.

Son futur maître, un ermite qui vit dans une grotte, est de haute taille portant une longue barbe et chaussé de sandales en bois. Il lui présente toute sa famille, son épouse et ses trois enfants et l'accueille autour d'un thé et de fruits. La joie de Krishnamacharya est sans bornes et il ne s'avère même pas fatigué de tout ce long périple.



L'Enseignement de Rama Mohana Brahmachari

- La patience et l'humilité

La première chose que lui demande son maître est de prendre un bain et de pratiquer Acamana (comme première règle du pranayama). Acamana est un rituel simple pratiqué quotidiennement par de nombreux Indiens : cela consiste à boire trois gorgées d'eau en touchant diverses parties du corps et en récitant des mantras. Ce rituel est essentiellement fondé sur des raisons religieuses ou spirituelles

mais aussi des raisons pratiques, l'une des plus évidentes étant d'humecter la gorge avant de faire le pranayama (si la gorge est sèche, cela peut déclencher la toux). Par ailleurs le fait de toucher différentes parties du corps permet de vérifier l'état du corps. Pendant huit jours, son maître ne lui enseigne que le pranayama et lui demande de ne manger que des fruits. Plus tard il comprend que ce faisant, son guru lui enseigne la patience, une qualité indispensable à cultiver dans un processus d'apprentissage et de pratique du yoga. Il est fondamental pour le maître également de "tester" son élève pour déterminer si celui-ci possède la foi et la motivation pour continuer à persévérer dans cette voie, savoir également si Krishnamacharya était venu jusque-là uniquement poussé par son ego ou s'il était réellement motivé par l'intention d'utiliser la sagesse acquise pour le bien d'autrui. Après ces huit jours, T. Krishnamacharya est accepté et intégré à la famille du maître. Sa nourriture quotidienne est composée de chappattis (sortes de galettes de blé), de halva (pâte de légumes ou de fruits adoucie avec du ghee, du sucre ou du miel).

- L'intensité dans l'enseignement oral des textes, asanas et pranayamas

T. Krishnamacharya passe sept années et demi à étudier auprès de son maître où il apprend par cœur le Yoga-sutra, le Yoga-kuranta (texte en népalais) ainsi que d'autres textes importants du Yoga.

- Le Yoga-Kuranta est une mine d'informations selon Krishnamacharya, il explique la manière d'adapter les asanas et le pranayama aux besoins de personnes différentes ou celle d'utiliser certains accessoires pour aider au processus de guérison. (Texte à présent perdu, qui ne serait pas comme l'opinion courante veut bien l'admettre la base de l'Ashtanga Vinyasa Yoga). Après avoir appris tous ces textes par cœur, leur signification lui est dévoilée. En même temps il s'entraîne aux exercices les plus avancés en matière d'asanas et de pranayama et apprend à utiliser de nombreux outils comme le "cikitsa krama", outil thérapeutique.

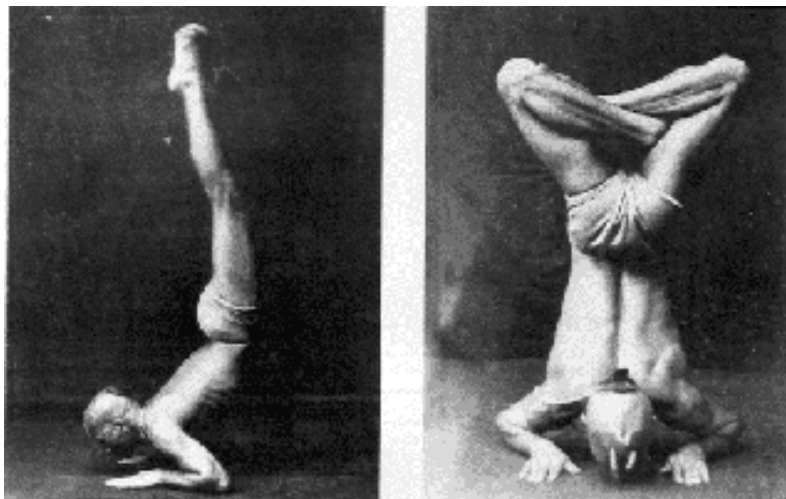
Peut-être est-il important de se rappeler que l'Himalaya est une contrée où seuls les plus intrépides osaient s'aventurer, se rappeler aussi qu'il n'y avait ni livres, ni cahiers, ni ordinateurs pour prendre des notes... Tout provenait de la bouche du guru et devait s'ancrer dans la mémoire du disciple.

Krishnamacharya cependant tint sa promesse d'aller voir le vice-roi tous les trois mois, accompagné du fils de son maître.

- Le Guru daksina

Ou paiement du maître : c'était un aspect très important de l'enseignement. Quand le maître demandait le daksina, cela signifiait que l'instruction de l'élève était parvenue à son terme. Souvent le paiement demandé dépendait des ressources de l'élève, cela pouvait être une vache ou n'importe quoi d'autre. Il était impensable ou même sacrilège que l'élève ne paie pas son dû.

"Maintenant retourne vers le monde, marie-toi et transmets le message du Yoga. C'est le Guru Daksina que je réclame pour mon enseignement "



Selon la décision de son maître, T. Krishnamacharya retourne en Inde à la fin de 1922. Il rapporte les enseignements de son maître, ses souvenirs et une paire de sandales en bois ayant appartenu à son guru ainsi qu'une série de dessins représentant des postures et qui avaient été exécutés par la fille de son maître. Les sandales en bois symbolisent l'enseignement du maître lui-même. Leur fonction est de maintenir vivant le souvenir du maître et de rappeler l'humilité qu'il doit lui témoigner ainsi qu'à son enseignement.

▲ Retour en Inde

T. Krishnamacharya décide de retourner à Varanasi et de poursuivre ses études avant de s'engager dans le yoga à plein temps. IL est déterminé à obtenir plusieurs licences de Calcutta, Allahabad...

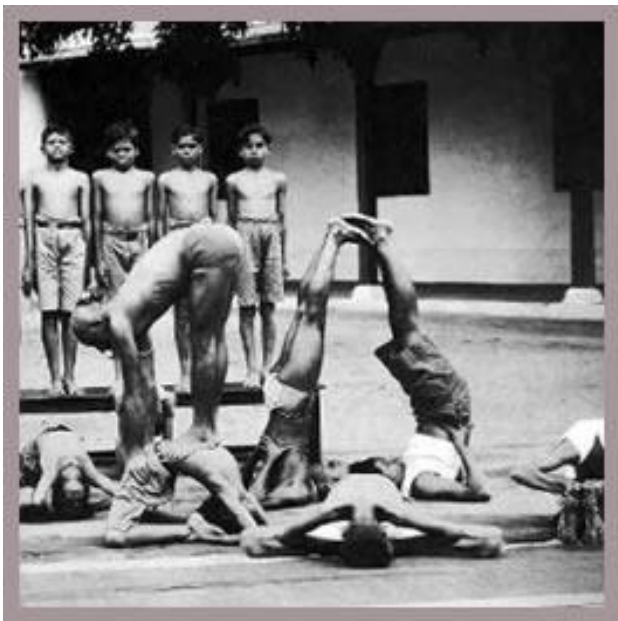
Neuf mois plus tard, en **février 1923** (35 ans) il passe à **Calcutta** l'examen sur le Mimamsa Tirtha (qui requiert normalement 4 années d'études) en même temps que la licence de Nyayacarya (professeur de l'école de Logique) à **Allahabad**. La réputation de T. Krishnamacharya se répand rapidement en tant qu'érudit et spécialiste renommé des shastra (cf traité sur « Qu'est-ce que le mantra ? » qui servit à résoudre une controverse entre la Maharani de Vijayanagar et le prêtre officiant à la mort du Maharaja de Vijayanagar). Il doit également refuser le poste de pontife à la Parakala Math à la suite de la mort de ce dernier, car il a promis à son maître de se marier et d'enseigner le yoga dans le monde entier. Avec un tel poste il lui faudrait garder le célibat et se consacrer entièrement à la tradition du Sri Vaishnava. Mais fidèle à son maître, il refuse.

En 1924 (36 ans), il est à **Baroda** (état du Gujarat au Nord-Ouest) pour passer l'examen de Veda Kesari et passe également l'examen final de Nyaya Ratna (joyau du Nyaya) à Navadvipa (Nord-Ouest de l'Inde, état du Bengale) sans avoir même assisté aux cours.

T. Krishnamacharya se rend à Haridwar puis Gangotri et Yamunotri (aux sources des rivières du Gange et de la Yamuna) et rejoint le Tibet afin de revoir son maître, Rama Mohana Brahmachari qui lui donne son congé définitif. De retour à Bénarès T. Krishnamacharya est sollicité par de nombreux rois impressionnés par ses connaissances, avec une proposition de poste de Principal du Vidyasala de Jaipur, après avoir été proclamé seul élève du College à avoir obtenu un tel niveau de connaissances. Il décide alors que sa formation est terminée et que le moment est venu de s'installer à Mysore pour tenir la promesse fait à son guru. Il a en main les plus hauts titres de toutes les écoles de philosophie indienne, il est également versé en Ayurveda, astrologie, musique, expert en plusieurs langues et autres disciplines annexes sans parler de l'incalculable enseignement de son maître.

2. Sa vie et son enseignement à partir de 1924 (36 ans)

▪ La Yogasala de Mysore de 1925 à 1950 (de 37 à 52 ans)



Malgré la désapprobation de sa famille et de ses amis, Krishnamacharya devient très vite le professeur de Yoga du Maharaja et de toute sa famille. Le Maharaja demeure pour longtemps son mécène, et c'est grâce à lui qu'il peut établir la Yoga-sala dans le palais de Mysore. L'objectif de cette école est de répandre auprès du public la connaissance du yoga et de ses bienfaits.

L'enseignement à la Yoga-sala est très diversifié : il y a des cours pour les garçons, les filles ou les adultes, des cours pour les personnes en bonne santé comme celles qui nécessitent une aide thérapeutique.

L'apprentissage des garçons et des filles est séparé et il donne également des consultations privées dans une toute petite pièce voisine de l'école. Aux groupes de jeunes, dont font partie B.K.S Iyengar et Pattabhi Jois, il apprend des postures dynamiques organisées en enchaînements fluides (Ashtanga Vinyasa Yoga) où chaque mouvement

s'intègre à l'ensemble. Ces jeunes élèves font souvent une démonstration pour le roi qui lui demande de compiler toutes les postures enseignées.

Son premier livre : Yoga Makaranda (le miel du yoga) parut en 1931 ou 1934.

Durant toutes ces années, ses élèves (dont B.K.S. Iyengar et Pattabhi Jois) et ensuite ses enfants l'accompagnent dans ses tournées de conférences et de démonstrations dans tout l'état de Mysore et le reste du pays

△

Namagiramma :

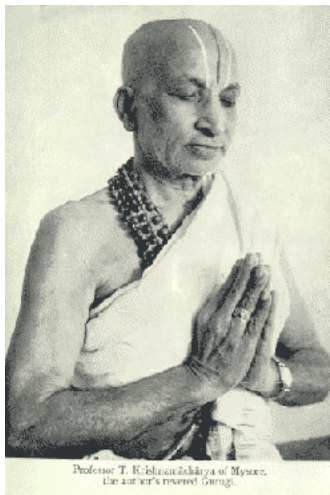
En 1925, il accomplit la deuxième promesse en épousant Namagiramma, une jeune fille de 25 ans sa cadette (12 ans) et sœur de B.K.S Iyengar. A l'époque le mariage avec une enfant était commun en Inde, la vraie vie de famille ne commençait pour le couple qu'à partir du moment où la jeune femme, ayant grandi, était prête à assumer ses responsabilités. Elle est la première femme à qui il enseigne le Yoga.

Ils auront 6 enfants : Pundarikavalli, première fille (1931), sa seconde fille née en 1933 et Srinivasan, son troisième enfant et premier fils. Le 21 juin 1938 naît leur quatrième enfant, T.K.V. Desichakar (ainsi nommé en l'honneur du grand saint du Sri Vaishnava, Vedanta Desikacharya) . En 1941 naît son troisième fils, Sribhashyam. En 1952, leur dernier enfant et troisième fille Sri Shubha.

Namagiramma est une compagne dévouée mais aussi un soutien indéfectible et inébranlable dans toute situation. C'est elle qui économise de l'argent pendant la période de la Yoga-sala ce qui leur permettra à tous de survivre pendant la période rude de transition sur Madras.

△

son enseignement



Professor T. K. Ishwara Acharya of Mysore,
the author's revered Gurugi.

"Chacun d'entre nous est un individu unique ": Ainsi Krishnamacharya respecte le niveau de chacun de ses élèves en termes de capacités. Ce qu'il choisit d'enseigner dépend de l'objectif du groupe ou de l'individu avec lequel il travaille à ce moment-là, en conformité avec les préceptes de Nathamuni et Patanjali.

Le Yoga était divisé par les anciens maîtres en 6 catégories (ou kramas) :

- Sristikrama dont l'objectif est la croissance physique, mentale, psychologique et émotionnelle. Elle est réservée à des jeunes en pleine santé.
- Siksanakrama dont l'objectif est la perfection que ce soit au niveau des postures, du pranayama, des bandha ou tout autre outil du Yoga. Réservée en général à des adultes en pleine santé.
- Raksanakrama dont l'objectif est le maintien de la santé, le soulagement du stress et le rajeunissement. Pratique idéale pour la plupart des adultes en charge de famille ayant une vie sociale et professionnelle très active.
- Adhyatmikakrama dont l'objectif est de nourrir une soif spirituelle.
- Cikitsakrama dont l'objectif est d'utiliser le Yoga pour favoriser le processus de guérison (avec l'emploi d'accessoires).
- Saktikrama uniquement pratiqué par quelques êtres d'exception, dont l'objectif est de développer des pouvoirs spéciaux.

Ces catégories ne sont que des repères et il y a toujours de nombreux cas où les catégories se chevauchent.

Krishnamacharya adapte donc son enseignement méticuleusement en fonction de ses élèves. Il passe d'une catégorie à l'autre en restant toujours au plus juste de ce qu'il est nécessaire de proposer dans l'instant. Si par exemple il enseigne Sristikrama à des enfants, il le fait comme s'il est lui-même un enfant. Ses cours débordent d'énergie, de joie et de rires. Il capte leur attention en racontant une histoire pour chaque asana. Il leur fait aussi chanter des sons très spéciaux. Chaque jour, il introduit une posture différente pour ne pas les lasser. Mais par-dessus tout, il y a le bonbon de récompense à la fin de chaque leçon !

Pour les femmes enceintes, il se montre extrêmement attentionné et prudent, il cherche à communiquer de manière à accroître la confiance en soi de la personne, il apprend souvent aux futures mamans des chants spéciaux et leur explique le sens des paroles. Il leur recommande d'être attentives à leur régime alimentaire

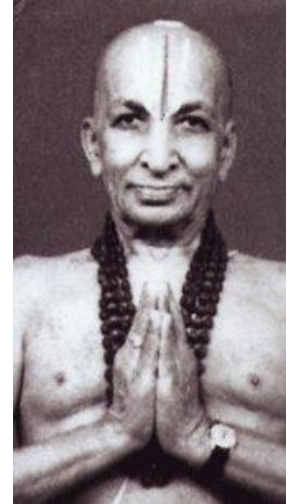
L'importance du pranayama, il aimait à dire « Pour guérir les maladies de ton corps, utilise ton corps. Pour guérir les fluctuations du mental, pratique le pranayama ».

Patience et exigence

Même si Krishnamacharya adapte son enseignement en fonction de chacun de ses élèves, il n'en attend pas moins de chacun.

Foi et Humilité

Qualités dont Krishnamacharya a fait preuve tout au long de sa vie et de son enseignement et qui semblent nécessaires à tout chemin de véritable Yoga. Mais Krishnamacharya le répète sans cesse à ses élèves, la foi ne suffit pas, le processus de guérison requiert un autre ingrédient : c'est la capacité ou le courage d'assumer.



Le Vinyasa

C'est une caractéristique du système de pratique qu'enseignait Krishnamacharya, et il a été le premier maître de Yoga au 20ème siècle à introduire cette notion. Une Vinyasa consiste à passer d'une posture à une autre en y associant la respiration.

Par exemple, partir de Samasthiti en étirant lentement les bras vers le haut en inspirant, arrêter 2 secondes, puis en expirant redescendre les bras. Cela est un simple Vinyasa.

Puis étirer à nouveau les bras vers le haut en inspirant (urdhva hastasana) puis à l'expir, plier au niveau des aines vers l'avant et toucher le sol avec les paumes de mains (uttanasana). Puis revenir à la position initiale en inspirant et en étirant les bras vers le haut. Puis redescendre les bras en expirant. C'est un plus long Vinyasa. L'important étant de bien coordonner la respiration avec chaque mouvement.

L'alternance inspiration /expiration peut être introduite dans toutes sortes de Vinyasa incluant des asanas assis, couchés et inversés. Ils peuvent être courts, medium et longs.

La méthode Vinyasa transforme la pratique statique en une pratique dynamique. La pratique devient un exercice fluide intégrant le mouvement et la respiration mais une bonne pratique peut aussi signifier de rester dans la posture pendant quelques respirations. Les bienfaits physiques et mentaux sont accrus par une respiration longue et profonde en restant dans certaines postures.

Deux exemples : Anjali Mudra et la posture de Virabhadrasana

Anjali mudra : Dans Anjali mudra, les paumes ne sont pas collées entre elles, les doigts légèrement courbés laissant de l'espace entre les paumes et les doigts des deux mains. Fait correctement, la forme d'anjali mudra ressemble à un bouton de fleur prêt à s'ouvrir, symbolisant l'ouverture de votre cœur. Cela signifie l'aspiration à une ouverture et un éveil spirituel. On peut utiliser anjali mudra dans toutes les postures où les bras sont étirés et parallèles entre eux. Cela contribue à pratiquer avec une attitude de calme intérieur. Cela aide à pratiquer avec humilité et non avec cette explosion égotique que l'on voit parfois.

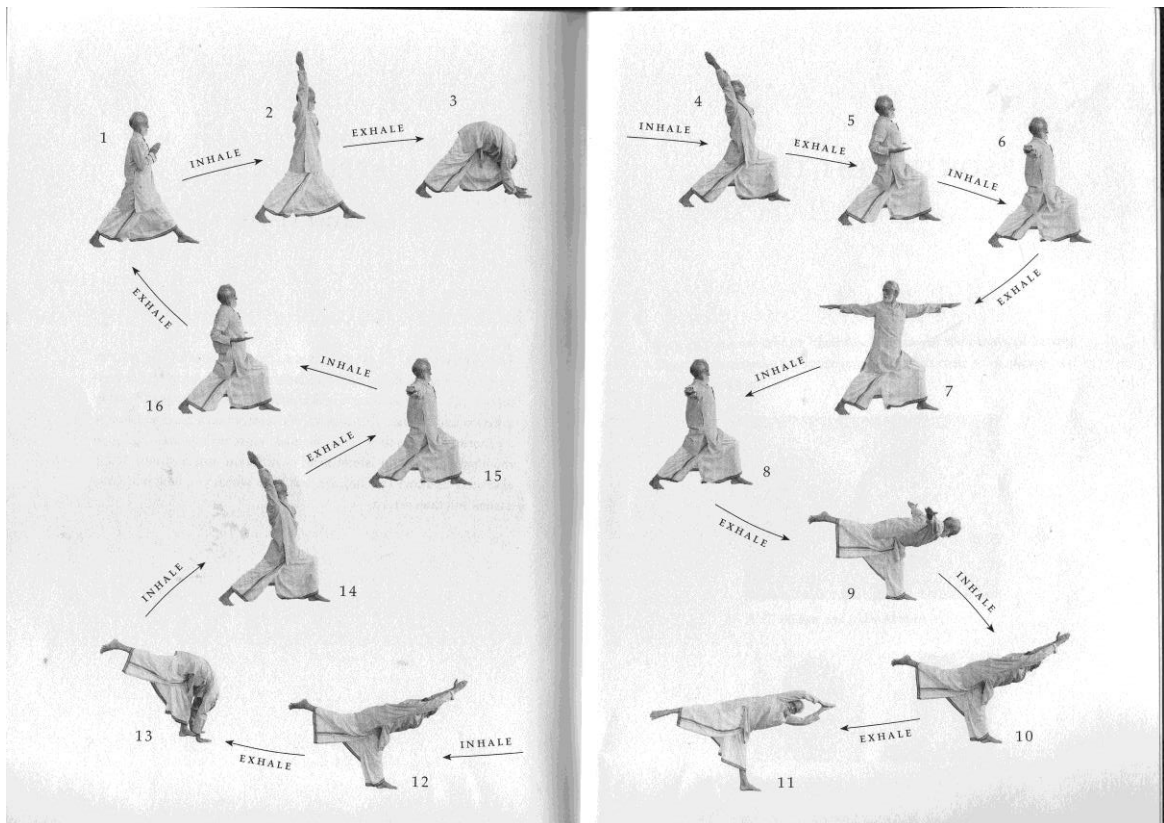
Virabhadrasana : Le Yoga n'est pas uniquement fait par le corps. Le focus mental qui fait partie de la pratique d'asanas est la porte vers la méditation qui suit les asanas. Sans le focus mental, les asanas sont juste un exercice pour le corps, avec un mental complètement errant. Une telle pratique ne peut amener à la Méditation.

Par exemple la posture du guerrier. Quelle est l'origine du mot sanskrit Virabhadrasana ? Dans la mythologie védique, Virabhadra est un guerrier créé avec un brin de cheveu du Dieu Shiva et destiné à vaincre ses ennemis. C'est un exemple d'asana où l'attitude psychologique peut accompagner la pratique.

Ne pas pratiquer Virabhadrasana avec cette idée de guerre, surtout pas ! Lorsqu'il enseignait le Vinyasa du héros guerrier, K conseillait de le pratiquer avec la sensation d'être un oiseau, particulièrement approprié dans la tradition dévotionnelle du Vishnouisme dans laquelle un disciple du Divin, dans la forme du Dieu Narayana est décrit comme l'aigle Garuda, fonctionnant comme un véhicule portant le dieu sur son dos. Lorsque vous faites le Vinyasa du Héros Guerrier, K disait : « Rappelez-vous que vous êtes au service du Divin, lorsque vous étirez vos bras et regardez vers le bas, ressentez cette impression que vous êtes au-dessus du monde et ses soucis mais proche du Divin. Lorsque vous ramenez vos bras sur les côtés en les amenant vers le haut, paumes parallèles entre elles, sentez que les pieds du divin reposent entre vos mains ». L'image est également valable pour quelqu'un qui ne croit pas au Divin : « Je ne suis pas perturbé par le futur ou le passé, volant par-dessus les contraintes ou pressions du monde ».

Sa pratique

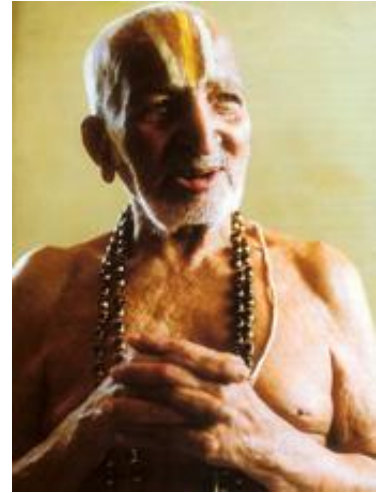
Sa pratique personnelle compte beaucoup pour lui. IL se lève de très bonne heure, vers trois heures du matin, et fait ses asanas et son pranayama. Ensuite, vers cinq heures, il fait sa puja à sa divinité personnelle suivi par le chant des Védas.





Destination Madras à partir de 1950 (62 ans)

Dès 1945 T. Krishnamacharya avait réussi à raviver l'intérêt pour les enseignements du yoga, non seulement à Mysore mais dans tout le reste de l'Inde. Grâce à ses voyages, ses enseignements, ses conférences, ses démonstrations et sa pratique thérapeutique, il avait rallumé la flamme du yoga avec le soutien généreux du Maharaja de Mysore. Mais avec l'indépendance proclamée de l'Inde en 1947, affranchie de la tutelle britannique, le paysage politique change radicalement. Les souverains provinciaux perdent leurs pouvoirs et le Maharajah ne peut plus financer la Yoga-Sala qui doit fermer en 1950 par manque de moyens. T. Krishnamacharya a alors 62 ans et une famille de cinq enfants. Il part seul à Madras pour enseigner le Yoga à un propriétaire d'une grande société. Très vite sa renommée de guérisseur se répand et peu à peu, dans un petit logement d'une pièce, il se fait sa place à Madras en donnant des cours. Il commence à enseigner au Vivekananda College, établissement d'enseignement supérieur et est très rapidement sollicité par beaucoup de monde. En 1956, il décide de s'installer définitivement à Madras dans un appartement un peu plus grand où le rejoint toute sa famille. Puis dans les années 1960, ils s'installent tous dans une maison plus grande où Krishnamacharya peut enseigner dans une pièce indépendante tandis que la famille dispose du reste de la maison.



T. Krishnamacharya a alors 62 ans et une famille de cinq enfants. Il part seul à Madras pour enseigner le Yoga à un propriétaire d'une grande société. Très vite sa renommée de guérisseur se répand et peu à peu, dans un petit logement d'une pièce, il se fait sa place à Madras en donnant des cours. Il commence à enseigner au Vivekananda College, établissement d'enseignement supérieur et est très rapidement sollicité par beaucoup de monde. En 1956, il décide de s'installer définitivement à Madras dans un appartement un peu plus grand où le rejoint toute sa famille. Puis dans les années 1960, ils s'installent tous dans une maison plus grande où Krishnamacharya peut enseigner dans une pièce indépendante tandis que la famille dispose du reste de la maison.

3. Ses écrits

4 grandes compositions : le Yoga Makaranda (1934), le Yoga-asanagalu (suite du Yoga Makaranda, 1960), le Yoga Rahasya et le Yoga-walli. Il écrit aussi des essais sur la santé, l'ayurvéda, les rites et mantras ainsi que de nombreux poèmes.



Le Yoga Makaranda (1934) : Le Miel du Yoga

D'après son épouse, il l'aurait écrit en 3 nuits. Le Yoga Makaranda traite des bienfaits du yoga et encourage tout le monde à le pratiquer. Il parle des nadis, des chakras, de prana, des mudras et des bandhas. Il y parle aussi des kriyas (techniques de nettoyage) qu'il ne recommande pas à ses élèves. Pour lui, les asanas et le pranayama, s'ils sont pratiqués correctement, doivent suffire à nettoyer le corps. Les huit pétales du Yoga sont repris dans l'ordre des Yogas Sutras en parlant des Yamas et Niyamas, un tiers du livre est consacré aux asanas.

La pratique des asanas :

Krishnamacharya aimait à dire que le nombre d'asanas pouvait être infini tant il pouvait y avoir de variations.

En plus de ce que K. proposait dans une séance d'asanas, était inclus de l'information quant au bienfait de l'asana, des recommandations de respiration, les contre-indications, les références classiques, les variations habituelles, les modifications à connaître et les applications thérapeutiques, enfin le focus mental durant la pratique et une suggestion de pratique par les bandhas.

^ **Le Yoga asanagalu (1960)** qui signifie les asanas du Yoga, suite de son premier livre Yoga Makaranda. Il le rédigea en kannada, la langue de Mysore. Dans le Yogasanagalu, il classe les postures en trois catégories : débutant, intermédiaire, avancé. IL explique également comment déterminer la catégorie la mieux adaptée à chaque élève. Une belle introduction au yoga insiste sur l'importance de yama et niyama dans la pratique du Yoga et on y trouve aussi un développement du concept d'Ashtanga Yoga de Patanjali. Dans les années 1970, T. Krishnamacharya devait réviser le Yogasanagalu et y ajouter un chapitre sur la modification des postures.

^ **Le Yoga Rahasya : Le secret du Yoga** est considéré être l'un des textes les plus importants du Yoga retransmis à Krishnamacharya à l'âge de 16 ans. Le livre est un assortiment de propos sur le Yoga et de sujets reliés au Yoga qui constitue un résumé du Yogarahasya de Nathamuni. Contrairement à son titre, il ne contient pas de secret, Krishnamacharya n'était pas du genre à conserver de secret mais plutôt à tout donner et à toucher le maximum de personnes.

Il parle des différents kramas et de tout ce qui en découle, tout en simplifiant les kramas en trois types :

Shristi Krama : pour le Brahmachari. Lorsque l'élève est jeune, le corps est fort et peut traverser des exercices exigeants, il peut être poussé jusqu'à ses limites en le rendant puissant. Le corps a alors la capacité de se régénérer rapidement et de se développer.

Shristi veut dire « création » ce qui veut dire que la pratique du Yoga à un jeune âge peut être vigoureuse, destinée à créer ou construire de la force.

Sthiti krama : Sthiti veut dire « rester » « maintenir », ce qui veut dire qu'à un certain âge (jusqu'à 45 ans), la priorité est de conserver ou de maintenir la santé plutôt que de développer de la force, la tendance naturelle à cette phase sera de rester stable .

Samhara krama ou Anta Krama : Anta veut dire « Fin », Samhara veut dire « retourner aux sources ».

^ Le Yoga-walli est le livre commentaire en sanskrit de Krishnamacharya sur les Yoga sutras de Patanjali. Ecrit et dicté lorsqu'il était dans ses 90 ans sur une période de 4 ans et à 4 disciples. Il explique les Yoga Sutras basés sur les commentaires classiques, les compare avec d'anciens textes philosophiques indiens, avec le bouddhisme et la philosophie vishnouite.

Dans les années 1970, Ecriture de Yoga-anjalisaram, un ensemble de trente-deux vers qui capturent l'essence même du yoga tandis que les trente-quatre vers du Dhyanamalika éclairent les ressorts profonds de la pratique méditative.

4. Sa fin de vie

Malgré sa célébrité, T. Krishnamacharya ne perdait jamais de vue l'objectif de sa mission. IL continuait à enseigner, à faire des conférences et à écrire des essais en tout genre.

En 1976, son fils T.K.V Desichakar devenu un professeur de Yoga respecté créa le T. Krishnamacharya Yoga Mandiram pour honorer son père et transmettre son message à l'Inde et au monde occidental. Véritable âge d'or qui permit au père et au fils de travailler ensemble, réunis dans un même objectif : apporter aux élèves du monde entier le travail des anciens maîtres de yoga.

En 1984, à 96 ans T. Krishnamacharya se casse le col du fémur en tombant et, grâce à une pratique spécifique, il retrouve une bonne mobilité corporelle. L'accident l'amène à se retirer davantage sur lui-même, sans qu'il renonce jamais à la vie familiale pour adopter le sannyasa.

Le 28 février 1989, T. Krishnamacharya rend son dernier souffle. Il a remis un mois auparavant sa copie du Ramayana à son fils T.K.V Desikachar "voici la seule richesse dont tu as besoin".

Sa vie se termine donc en 1989 mais sa mission perdue à travers ses enseignements et le travail de ses élèves, en particulier son fils T.K.V Desikachar, B.K.S Iyengar, Pattabhi Jois, Indra Devi et bien d'autres encore.



**« Anjali Mudra ressemble à un bouton de fleur prêt à éclore,
symbolisant l'ouverture de votre cœur »**

Bibliographie

- Krishnamacharya : his life and his teachings/ A.G. Mohan with Ganesh Mohan . Londres, Shambala, 2010.
- Le Yoga du Yogi : l'héritage de T. Krishnamacharya / Kausthub Desikachar. Saint -Raphaël, Âgamât, 2007.
- Yogarahasya de Sri Nathamuni / T. Krishnamacharya. Saint -Raphaël, Âgamât, 2000.

Sitographie

- [http:// www.kym.org](http://www.kym.org) : le site de Krishnamacharya Yoga Mandiram à Madras (Chennai)
- <http://www.youtube.com/watch?v=CNlb6amqbsU>

Et un grand merci au Yoga et à tous ceux et celles qui ont aidé et aident encore à sa transmission.

Annick Petitdemange (formation Bernard Valette, 2012)