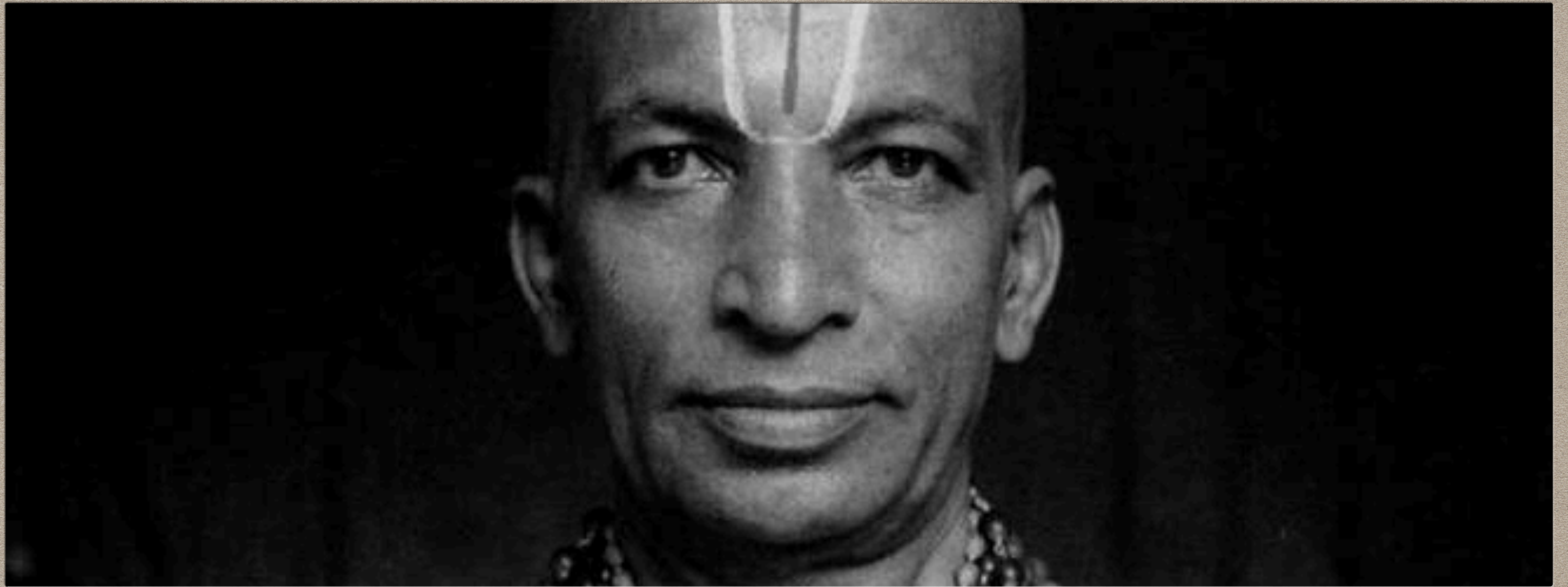




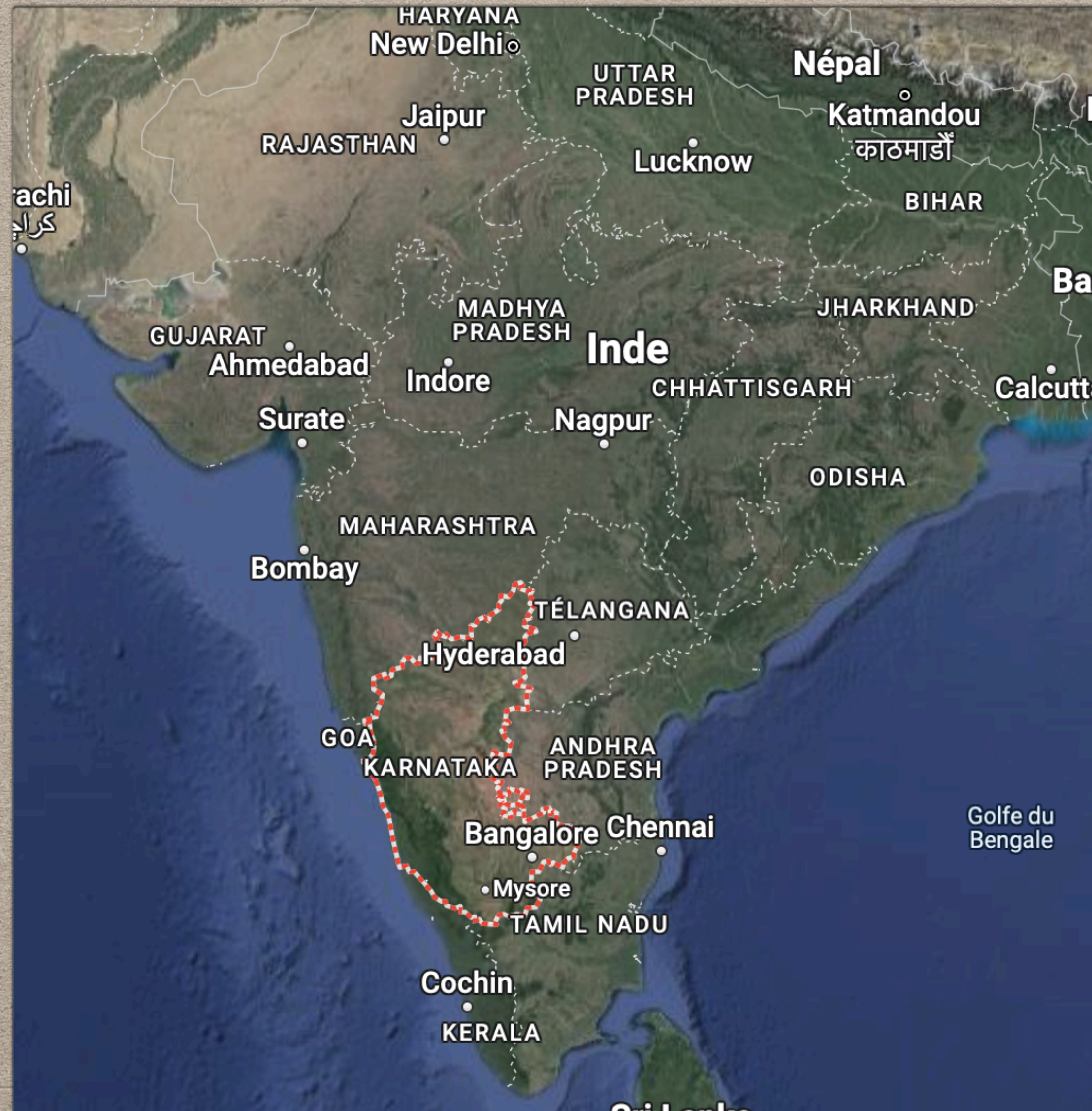
KṚṢṆAMACĀRYA (1888 - 1989)

UN SIÈCLE CONSACRÉ AU YOGA

« Le yoga est le plus grand cadeau de l'Inde au monde »

-Kṛṣṇamacārya

INTRODUCTION: ENFANCE ET LÉGENDE PERSONNELLE



Kṛṣṇamacārya naît le 18 novembre 1888 à Muchukundapuram, dans le Sud de l'état actuel du **Karnataka**.

- Mère : Shrimati Ranganayakamma
- Père : Tirumalai Tattacharya, enseignant des Vedas

Son père sera son premier « acharya » jusqu'à l'âge de 16 ans. Celui ci le réveillait à 2h du matin pour lui faire réciter les Vedas et pratiquer les asanas

Famille de brahmanes tamouls - Lignée vishnouïte de **Nathamuni** (Xe)

NATHAMUNI

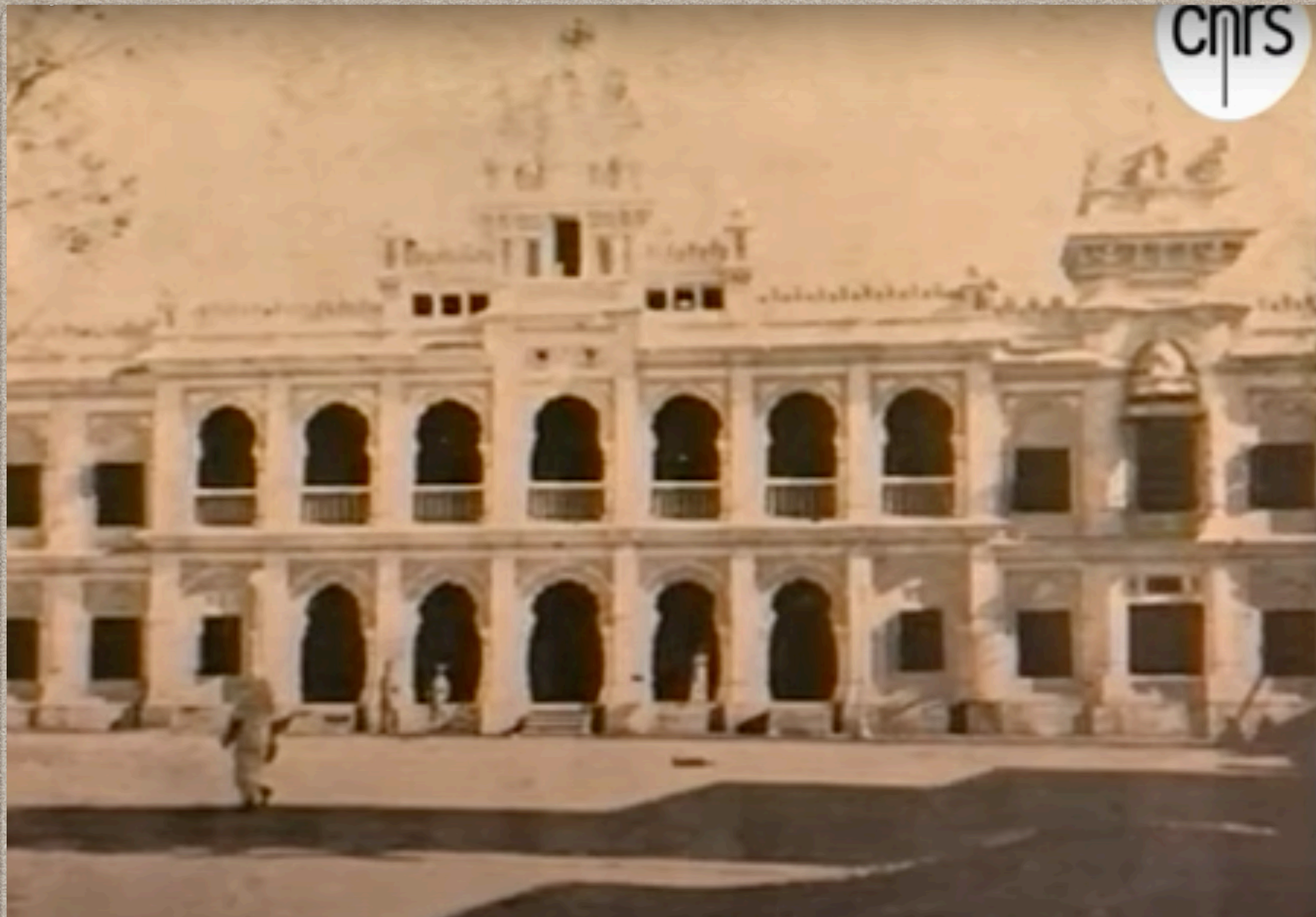
Nathamuni est un **ancien sage du Xe siècle** dont il recevra la vision à 12 ans, pour se faire dicter les enseignements originels du **yoga Rahasya**.

Selon la tradition Nathamuni lui même serait entré en contact, lors d'une méditation, avec un ancien sage, et aurait retrouvé des vers à la gloire de Vishnu qui avaient été perdus.

Dans « **Les secrets du yoga** », Nathamuni apprend comment adapter le yoga aux différents âges de la vie et souligne **l'importance du yoga pour les femmes, notamment les femmes enceintes**. Il parle aussi du yoga dans le **processus de guérison**, qui deviendra un aspect important de l'enseignement de Krishnamacharya à la fin de sa vie.

Pour qu'il puisse bénéficier d'une instruction plus soutenue, sa famille part alors s'installer à Mysore.





A 18 ans, il quitte ses parents pour aller à l'université. A Benares et Calcutta dans les années 15 il fait de solides études de grammaire, médecine, ayurvédique, musique, astrologie qui lui vaudront des diplômes de nombreuses universités. Il obtient ensuite un certificat d'enseignements au Queens College. Pendant la première année, il a peu d'aide de sa famille, il suit donc les règles des mendiants religieux : il doit approcher seulement 7 familles par jour et offrir une prière « en échange de la farine de blé pour la mélanger avec de l'eau et en faire des galettes. »

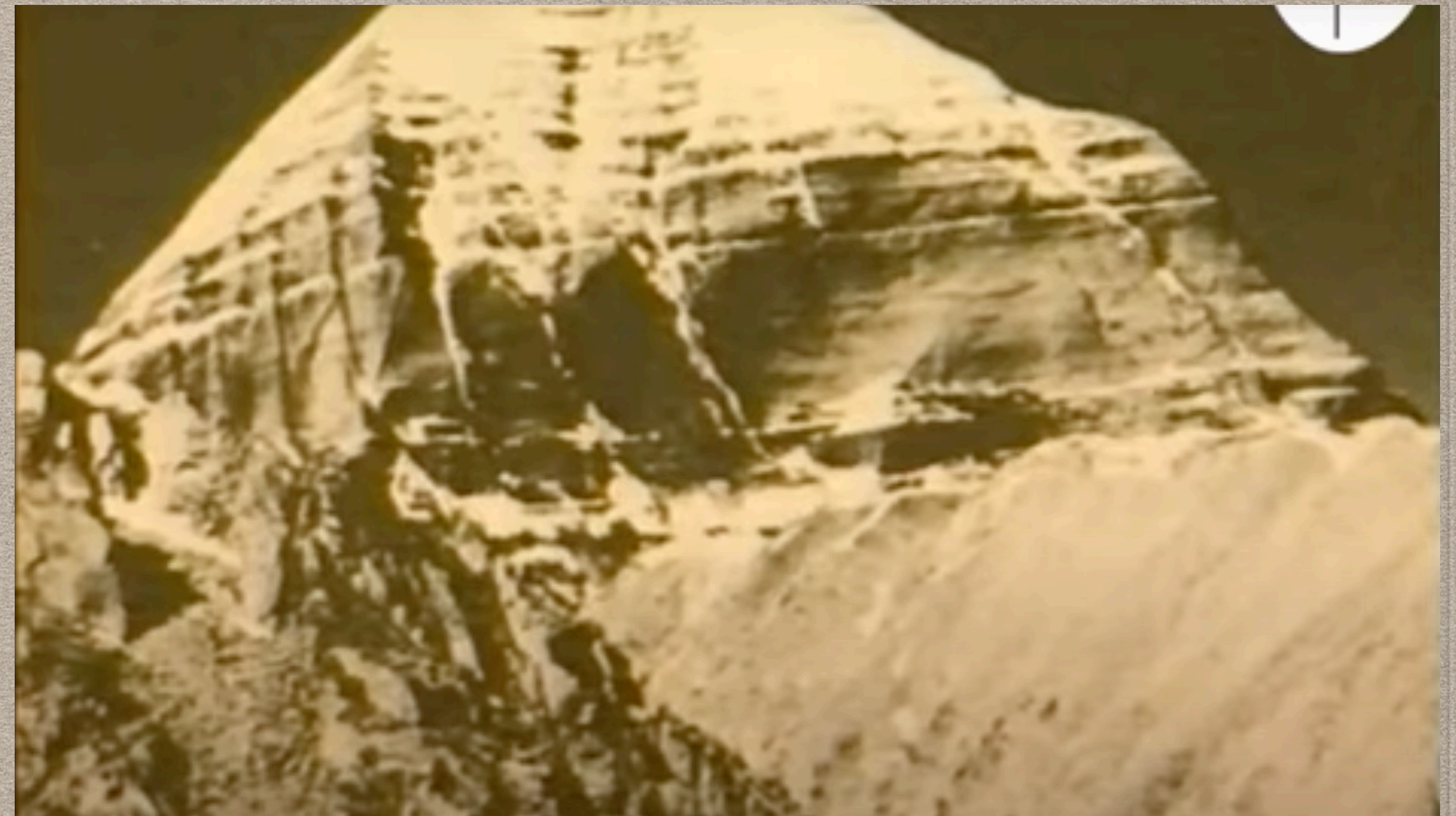
Il obtient finalement une bourse (très sélective), puis devient professeur. Il étudie ensuite les six darshanas, ou philosophies Védiques : il reprend l'étude du Vedanta, des Upanishads, de la Bhagavad Gita ...



Pendant toute cette période, Krishnamacharya continue de pratiquer le yoga que son père lui a enseigné quand il était un jeune garçon. Plusieurs de ses instructeurs ont décelé ses aptitudes dans cette discipline, ont encouragé ses progrès et lui ont demandé d'enseigner à leurs enfants.

Pendant les périodes de vacances, il fait des pèlerinages dans l'Himalaya. Et c'est lors d'un de ces voyages qu'il rencontre **Sri Ramamohan Brahmachari**, un professeur de yoga réputé vivant dans les montagnes.

On ne sait pas grand chose de ce yogi à part qu'il réside dans une grotte à plus de 4000m d'altitude, au pied du **mont Kailash**, avec sa femme et ses trois enfants. Le Mont Kailash au Tibet est sacré : demeure de Shiva, l'axe du monde, les pèlerins en font rituellement le tour en 4 jours. C'est là que naissent le Gange, l'Indus et le Brahmapoutre. Il surplombe les eaux sacrées du **lac Manasarovar**.



Pour obtenir l'autorisation de se rendre au Tibet, il donne au vice-roi des cours de yoga pendant 6 mois, met son diabète sous contrôle, et obtient ainsi l'autorisation tant attendue. Krishnamacharya part alors au Tibet à pied, finit par trouver l'école de Sri Brahmachari, en fait une simple caverne au pied du mont Kailash. Il y étudiera **sept ans et demi, de 1914 à 1922.**

Son maître lui enseigne la patience et l'humilité ; il lui enseigne **intensément les asanas, les pranayamas, les aspects thérapeutiques du yoga, et les textes traditionnels, oralement.** Krishnamacharya apprend par cœur et comprend intimement le Yoga-sutra, le Yoga-kuranta (texte en népalais) ainsi que d'autres textes importants du Yoga. Le Yoga-Kuranta explique comment adapter les asanas et le pranayama selon les besoins des personnes, et comment utiliser certains accessoires pour aider au processus de guérison.

Selon la tradition, à la fin de ses études avec Sri Ramamohan, Krishnamacharya lui demande comment le payer de son enseignement ; c'est ce qu'on appelle le « **Le Guru daksina** », l'élève doit absolument respecter ce qui lui est demandé.

Ramamohan lui répond qu'il doit « **prendre une épouse, élever ses enfants et devenir un professeur de yoga.** »

Seul vestige concret de cette aventure : les socles en bois du maître adorés chaque jour, et un album de dessin que la fille du maître avait réalisé à l'époque.

Ce peu d'information empêche d'établir cela comme vérité, ce mythe pourrait avoir été inventé comme un récit initiatique, très commun en Inde, pour donner crédit à la quête d'un yoga authentique. Certains chercheurs pensent qu'il aurait pu simplement approfondir ses connaissances dans l'état du Karnataka.



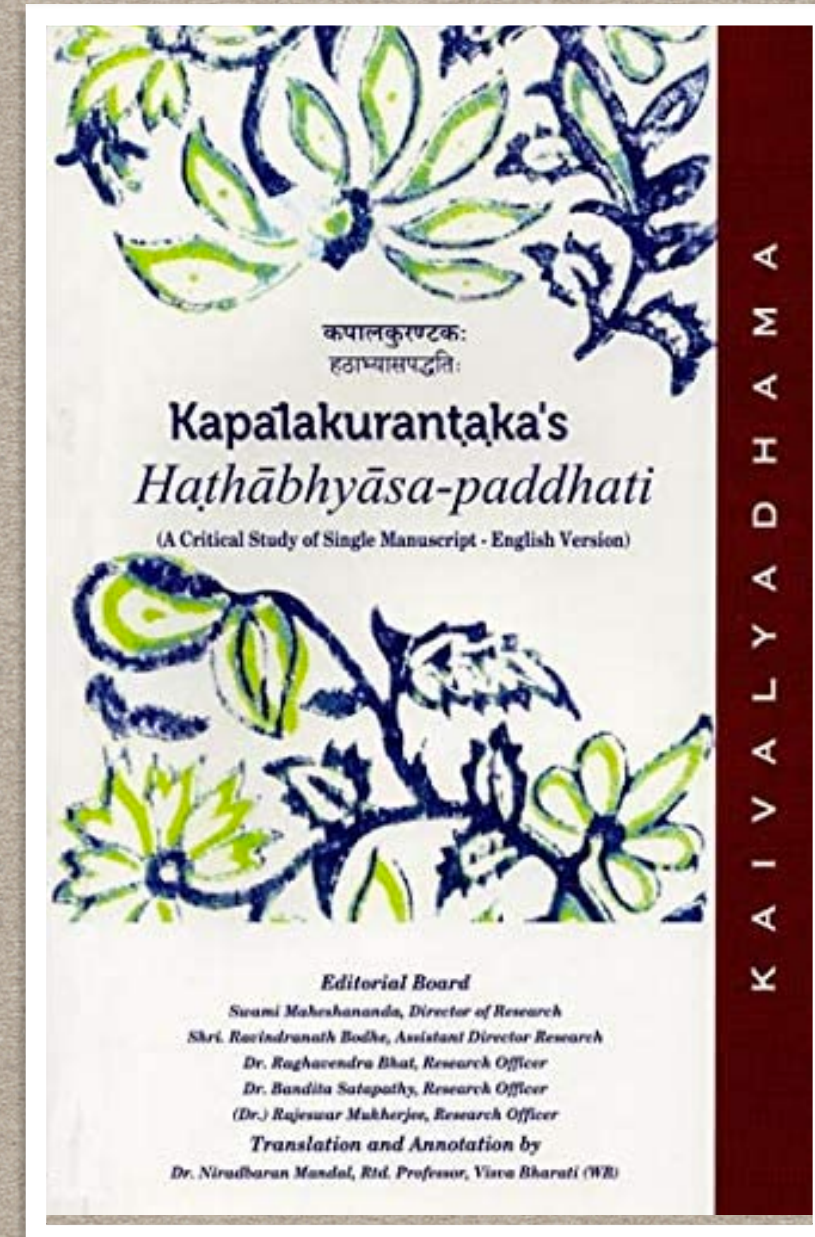
Du Tibet, Krishnamacharya retourne en Inde étudier l'Ayurveda, la pratique médicale traditionnelle de l'Inde, ainsi que Nyaya, une école Védique de la logique.

Il passe certains examens sans même avoir assisté aux cours.

De retour à Bénarès, Krishnamacharya est sollicité par de nombreux rois, impressionnés par ses connaissances ; on lui propose divers postes prestigieux.

Respectant les instructions de son maître, il se marie, et aura 6 enfants. Un de ses beaux frères est BKS Iyengar. Il travaille dans une plantation de café comme contremaître et donne de nombreuses conférences où il montre ses siddhis (postures spectaculaires sur des bris de verre, arrêt du pouls...)





En 1924, le Maharaja de Mysore l'invite à ouvrir une école de yoga où il va enseigner jusqu'en 1955. Celui-ci voit dans le yoga une aide pour traiter ses nombreux maux. Le Maharaja est si impressionné par Krishnamacharya qu'il l'invite à l'enseigner à la famille royale et lui donne l'aile d'un palais voisin pour ouvrir une école de yoga.

Le Maharajah a été élevé à l'anglaise, il donne de l'importance à l'éducation physique à l'école, soutient les réformes intellectuelles, culturelles. Il intègre de la gymnastique indienne et danoise (Niels Buhk premier entraîneur d'une équipe aux JO) dans l'éducation des enfants. Il envoie Krishnamacharya à Lonavla en 1932 où il rencontre Kuvalayanda, qui a développé des méthodes d'apprentissage du yoga avec des exercices collectifs. Il s'inspirera de cela et de livres qu'il trouve dans la bibliothèque du Palais, comme **l'Hathabhyasa Paddhati (XVIIIe) ou le Vyayamedipika**, des manuels d'éducation physique avec des innovations posturales.

Il propose donc aux jeunes hommes de la famille royale des enseignements collectifs en enchainant les postures dans un ordre fixe et cadencé avec des séquences très dynamiques : **c'est la naissance du Vinyasa.**



L'enseignement dans sa Yoga shala est très diversifié : il y a des cours pour les garçons, les filles (ce qui, traditionnellement, ne se fait pas du tout) ou les adultes, des cours pour les personnes en bonne santé comme celles qui nécessitent une aide thérapeutique. Il donne également des consultations privées dans une 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 (ce qui est connu aujourd'hui comme Ashtanga Vinyasa Yoga). Ces jeunes élèves font souvent des démonstrations pour le roi qui lui demande de compiler toutes les postures enseignées. Il devient bientôt le conseiller de confiance du Maharaja, et est bientôt autant recherché comme instructeur que comme guérisseur de yoga.



Krishnamacharya adapte son enseignement précisément en fonction de ses élèves. Il n'enseigne pas de la même manière à des enfants, des jeunes gens, ou des femmes enceintes. D'ailleurs, ce qui est d'une grande modernité à son époque, il estime le yoga infiniment précieux pour les femmes : « La gent féminine est supérieure car elle crée et engendre. Je considère que ce n'est pas pour elle un droit mais un devoir de pratiquer le Yoga. » Il accorde une importance particulière au pranayama.

Il disait souvent : « Pour guérir les maladies de ton corps, utilise ton corps. Pour guérir les fluctuations du mental, pratique le pranayama ». Le Vinyasa est également caractéristique de son enseignement. Il a été le premier maître de Yoga au XXème siècle à introduire cette notion. Une Vinyasa consiste à passer d'une posture à une autre en y associant la respiration. Nous retrouverons ce principe dans l'Ashtanga vinyasa yoga.

Krishnamacharya s'applique à lui-même et exige de ses élèves la patience, l'exigence, la foi et l'humilité. Cette **grande rigueur**, qu'il s'applique également à lui-même, ne va pas sans une certaine brutalité : BKS Iyengar, Pattabhi Jois ou son fils Desikachar, pour ne citer qu'eux, en ont tous fait les frais, les témoignages sont unanimes. Krishnamacharya n'a jamais négligé sa **pratique personnelle** : tous les jours, il se lève vers trois heures du matin, et pratique asanas et pranayama. Ensuite, vers cinq heures, il fait sa puja à sa divinité personnelle, puis chante des Védas.

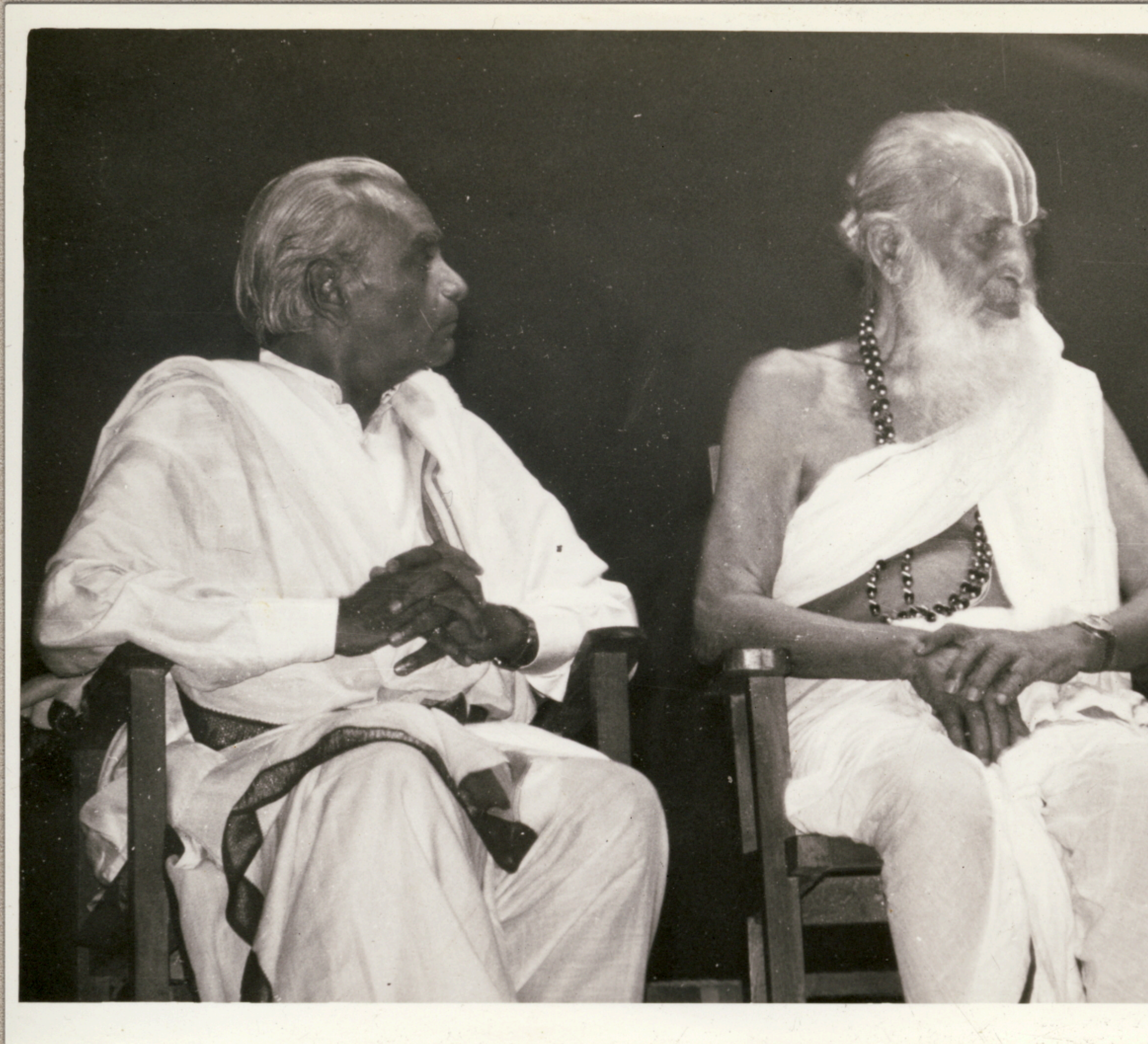


Dès 1945, Krishnamacharya avait réussi à raviver l'intérêt pour les enseignements du yoga -qui était en train de disparaître- non seulement à Mysore mais dans tout le reste de l'Inde.

Il y est parvenu grâce à ses voyages, ses enseignements, ses conférences, ses démonstrations et sa pratique thérapeutique. Le soutien du Maharaja de Mysore lui a aussi été précieux.



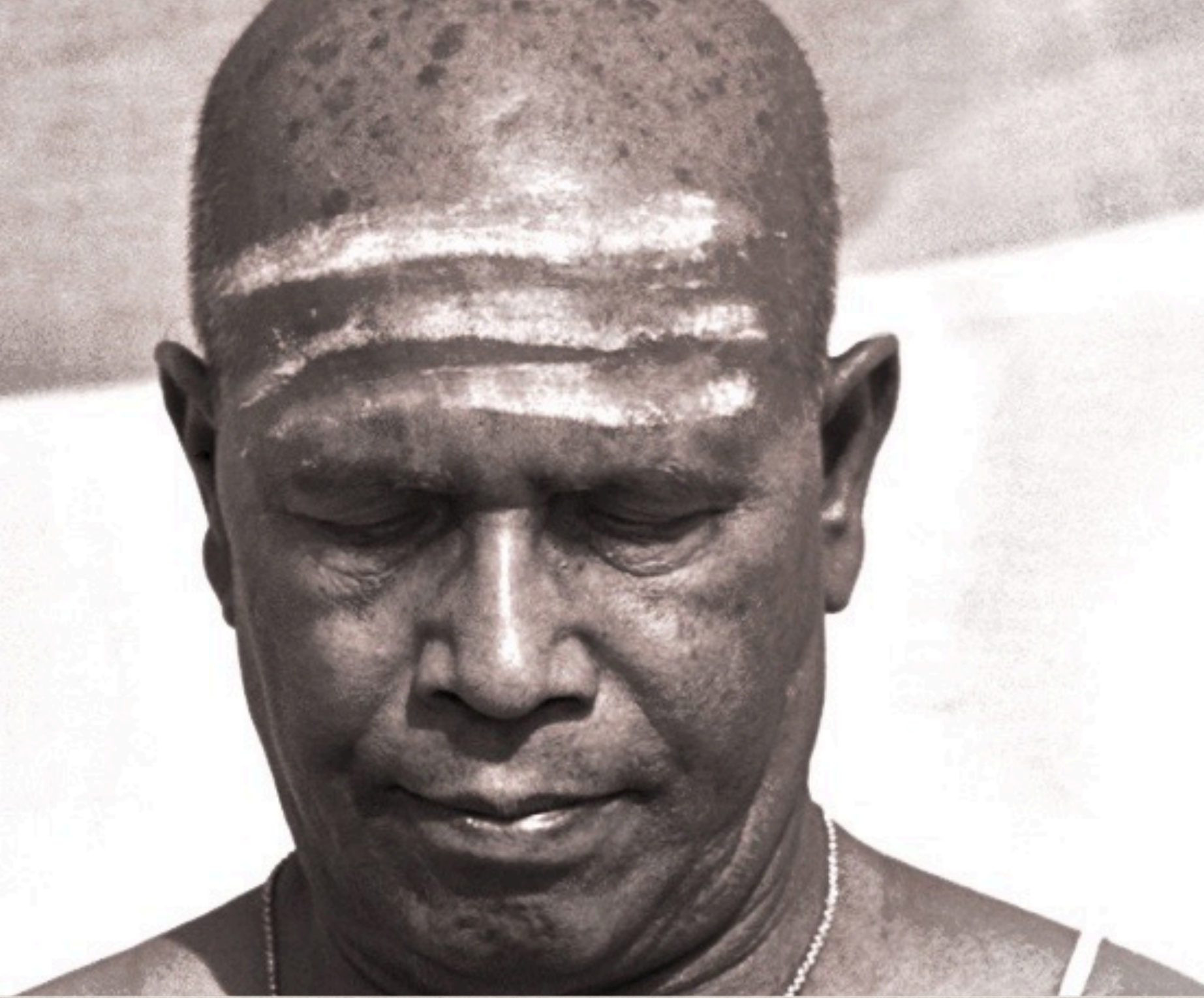
PARMI SES ÉLÈVES CÉLÈBRES: B.K.S IYENGAR



- Son beau frère qui guérit grâce au yoga
- Fonde le *RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA (RIMYI)* en 1975, qui va populariser le yoga basé sur les postures.
- Développe la méthode Iyengar, fondée sur la rigueur, la précision et l'alignement dans les postures.



PATTABHI JOIS



LEGENDS & LEGACIES
B.K.S. IYENGAR & K. PATTABHI JOIS
Photographs by MIKE HILL
Translation of conversation by SUNAAD RAGHURAM

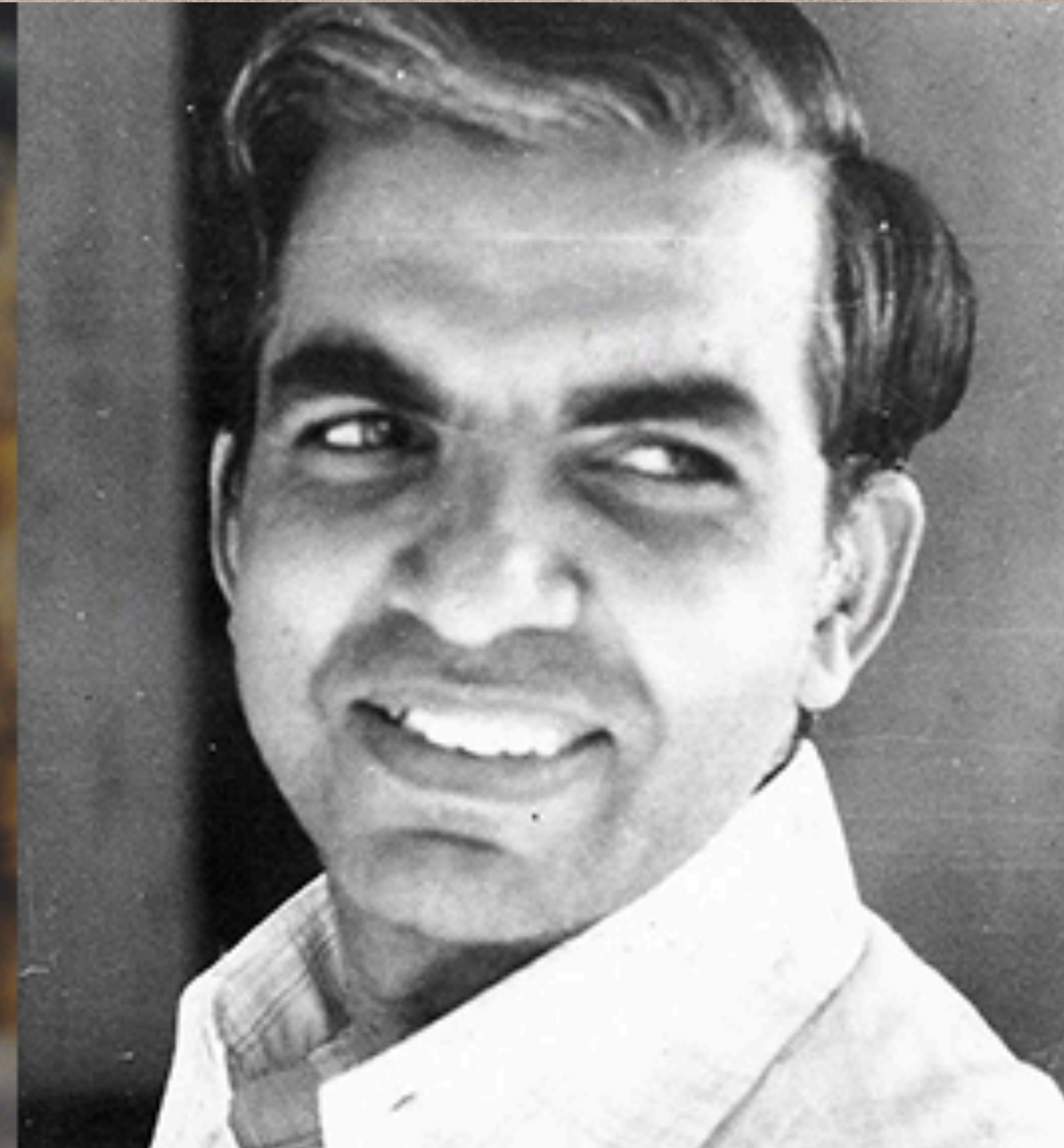
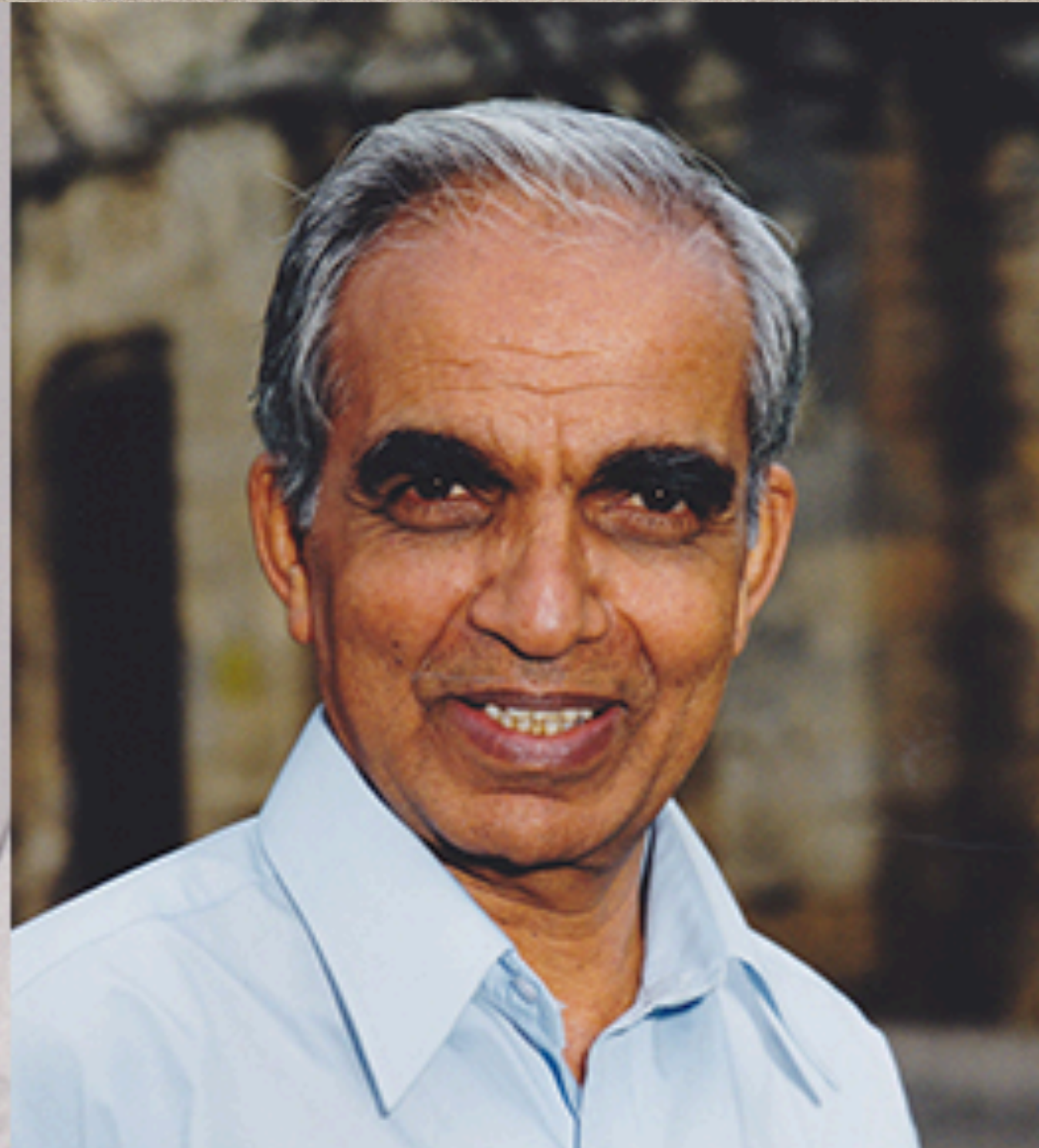
- Promeut le yoga en **occident**
- Son petit fils Sharath Jois représente aujourd'hui l'**Ashtanga Yoga**, descendant direct des méthodes inventées par Kṛṣṇamacārya





INDRA DEVI

- Eizenija Petersone (lettone) - **seule femme** acceptée au palais de Mysore comme élève de Kṛṣṇamacārya, actrice et danseuse en Inde
- Elle promeut dans les années 1950 le yoga comme élixir de jeunesse **aux actrices d'Hollywood**



DESIKACHAR

- Créé en 1976 le Kṛṣṇamacārya Yoga Madiram pour continuer les consultations de yogathérapie
- Enseigne à de nombreux futurs profs de yoga, comme en France ceux qui créeront l'Institut Français de yoga

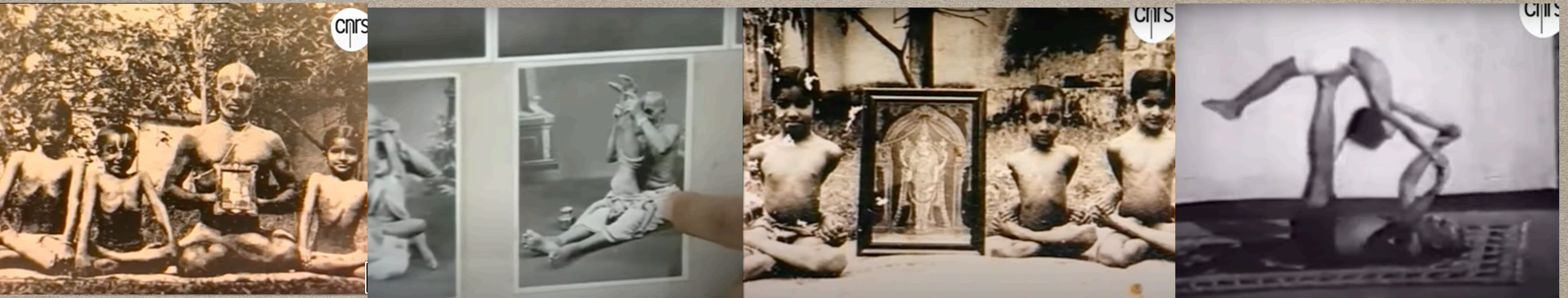


Suite à l'**indépendance de l'Inde en 1947**, un des premiers actes des nouveaux politiques indiens est de détrôner le Maharaja mettant fin à son long règne. Krishnamacharya perd alors son soutien.

Krishnamacharya quitte donc Mysore, et se rend à Bangalore pendant deux années, puis est invité par un avocat renommé à se rendre à Chennai une des plus grandes villes de l'Inde, afin de l'aider à guérir d'une paralysie. À l'âge de 60 ans, la réputation de Krishnamacharya de professeur strict et intimidant s'est adoucie.

Il développe un aspect compatissant, plus doux, de l'enseignement. Son fils Desikachar a été beaucoup influencé par cette plus grande douceur dans son enseignement.

Dans les années 60, il donnait des représentations et se faisait accompagner de ses proches disciples dont sa fille.



Bien que beaucoup de gens aient approché le yoga à l'époque comme une pratique spirituelle, Krishnamacharya y a également incorporé beaucoup de soins physiques parce qu'il est difficile qu'une personne progresse spirituellement si elle souffre de beaucoup d'inconfort dû aux maladies. Par les enseignements que Krishnamacharya a reçu de son père et d'autres instructeurs, il s'est rendu compte que chaque personne est « **absolument unique** », il estimait que la partie la plus importante de l'enseignement du yoga était qu'on doit « enseigner à l'étudiant selon sa capacité au moment présent. » Autrement dit, la voie d'accès du yoga doit s'enseigner de « manières différentes pour des personnes différentes ». Chaque personne doit recevoir un enseignement qu'elle comprenne clairement. En raison de cette approche individualisée, il est impossible d'expliquer entièrement le processus d'enseignement de Krishnamacharya tant sa variété est grande.





Il s'appuie sur des notions ayurvédiques :

- * L' **action qui nourrit** (*bṛṃhaṇa*) : prévalence des flexions arrières
- * L' **action qui réduit** (*laṅghana*) : prévalence flexions avant et torsions
- * **Un schéma de progression en 3 temps** (*vinyasa-krama*): Préparation - Posture principale - Retour à l'équilibre
- * Le **principe de compensation** (*pratikriyā*) pour maximiser les effets bénéfiques d'une posture tout en minimisant ses contre coups négatifs.

Krishnamacharya était détenteur d'une énorme connaissance de la nutrition, de la médecine des herbes, des huiles et autres remèdes. Sa formation très complète lui permettait une approche holistique des personnes sollicitant son aide. Quand il commençait à travailler avec une personne, il menait un examen très détaillé pour choisir la voie la plus efficace. Il prenait le pouls, examinait la couleur de la peau, écoutait la qualité du souffle, entre autres choses. Pendant le diagnostic, Krishnamacharya recherchait ce qui avait dérangé ou gêné l'union harmonieuse du corps, de l'esprit et du spirituel. Quoiqu'une maladie soit localisée dans une zone particulière, il savait qu'elle retentissait sur beaucoup d'autres systèmes dans le corps. Sur mental aussi bien que sur le physique. Après la première entrevue, il demandait par la suite à la personne si elle pourrait suivre ses conseils. Si la réponse était « oui » la médiation curative commençait. Mais si la personne montrait de l'hésitation il la renvoyait, car il savait qu'il y a fait peu de chance de guérison.

Une fois qu'une personne commençait à voir Krishnamacharya, il travaillait avec elle à un certain nombre de niveaux : Un réglage alimentaire, Des remèdes à base des plantes ayurvédiques, Une série de postures de yoga qui lui serait bénéfique.

Dans sa pratique et son enseignement de yoga, Krishnamacharya a en particulier souligné l'importance de combiner le travail du souffle (pranayama) avec les postures (asana) de yoga et la méditation (dhyana) pour atteindre le but désiré. Selon l'ayurvéda, science de la longévité, tous les individus ont droit au même nombre de respiration tout au long de la vie. Donc ralentir la respiration revient à rallonger la vie, d'où l'importance du contrôle du souffle par le yoga. L'ayurvéda repose sur la doctrine des trois humeurs, vent, bile, flegme dont équilibre assure la santé, soit l'absence de maladie.

Il continuait à voir la personne approximativement une fois par semaine pour surveiller ses progrès jusqu'à ce qu'elle soit guérie.



Sa **filiation vishnouïte** et sa **connaissance traditionnelle des textes** le ramènent à une dimension plus théiste du yoga :

- S'appuie sur les **Yoga Sūtra**, la **Haṭha Yoga Pradīpikā** et la **Bhagavadgītā** pour méditer
- Yoga comme abandon à plus grand que soi (**Īśvarapranidhāṇa**) par un acte de dévotion (**Bhakti**)
- Intègre des **chants védiques** et des **mantras**



Eminent yoga preceptor Krishnamacharya turns 100

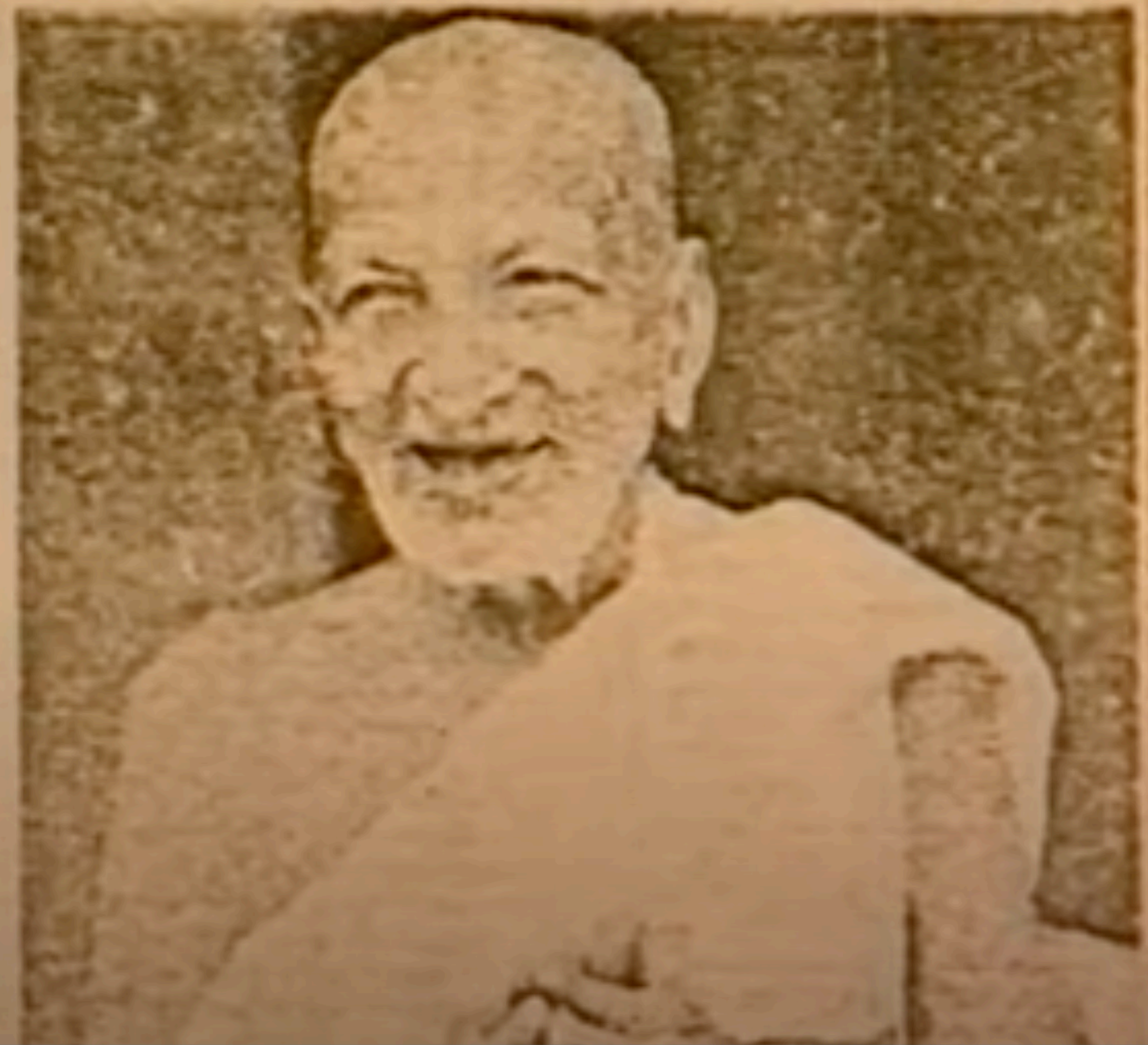
Express News Service

Madras, June 24: *Thirumala Krishnamacharya*, is he saint, Sanskrit scholar or physician? At 100, this renowned yoga teacher defies description. He is a man of varied skills, and an expert in all of them.

His mastery over the concepts of yoga, Indian philosophy, the Vedas and rituals have made him a legend of sorts over the years. His customary celebrations begin in the City on Sunday, June 25.

Living alone in a sparsely furnished house, the centenarian is now incapacitated and confined to a wheel chair. But age and physical debility have not in the least affected his mental faculties. *Krishnamacharya* is still a sprightly, sharp and perceptive person. Believed to be a miracle man, over the years he has gained repute as a yoga therapist.

He will turn 100 in November, but he has accepted this landmark.



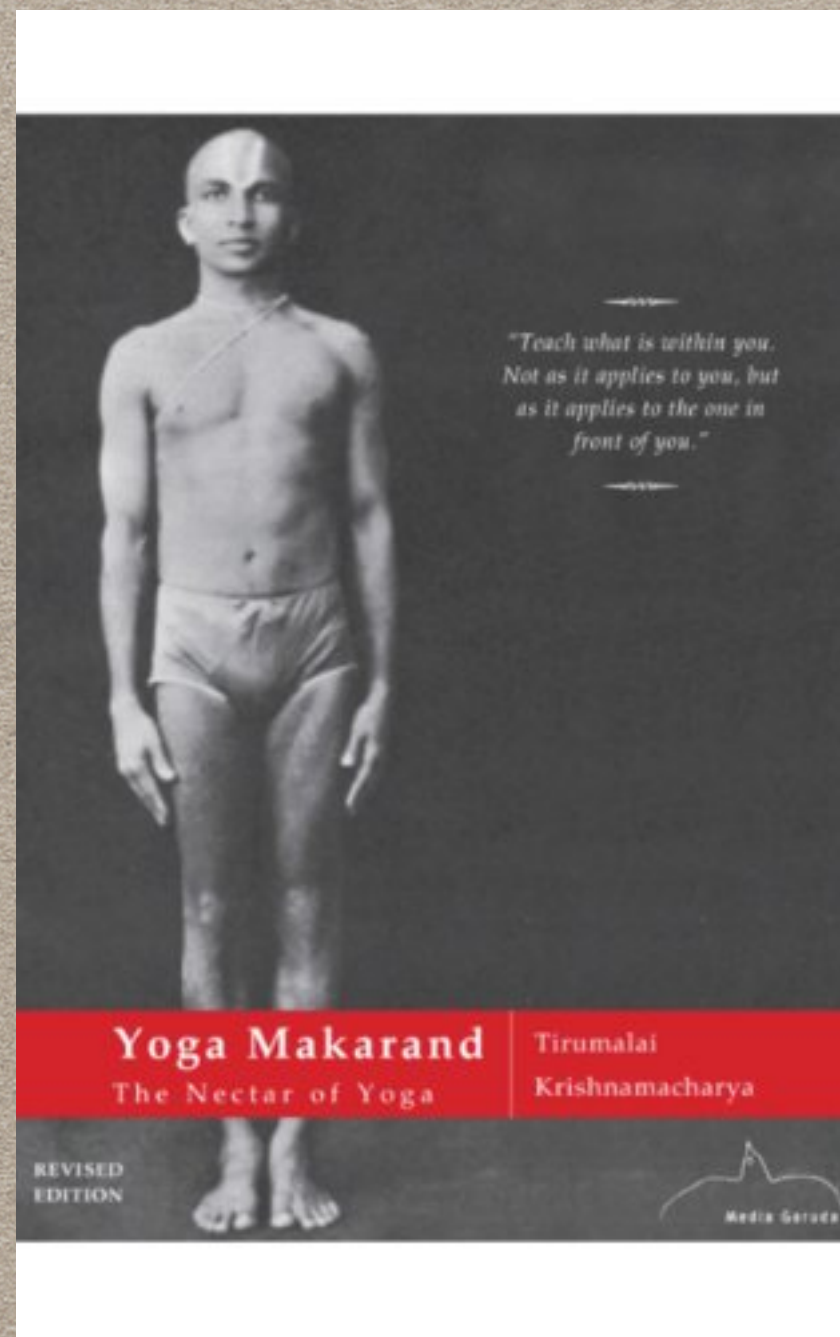
Bien que beaucoup l'aient considéré comme un grand maître de yoga, lui continuait à s'appeler « élève » parce qu'il s'estimait toujours « étudiant, explorant et expérimentant » la pratique.

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. Ceci démontre l'efficacité d'une pratique de yoga adaptée.

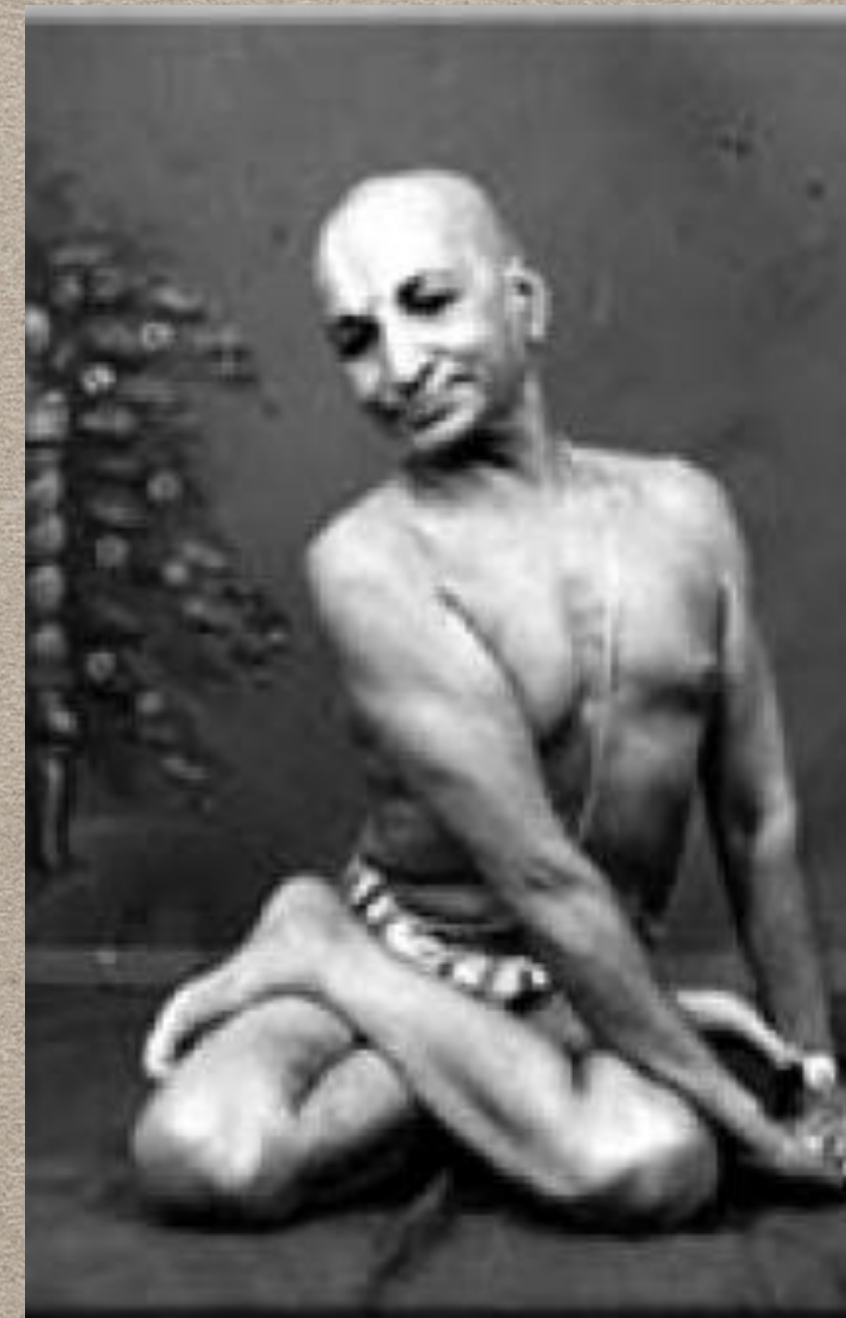
Il meurt en 1989 à plus de cent ans.

Il a écrit de **nombreux livres** : ses écrits majeurs sont ***le Yoga Makaranda*** (1934), ***le Yoga-asanagalu*** (suite du Yoga Makaranda, 1960), ***le Yoga Rahasya*** et ***le Yoga-walli***.

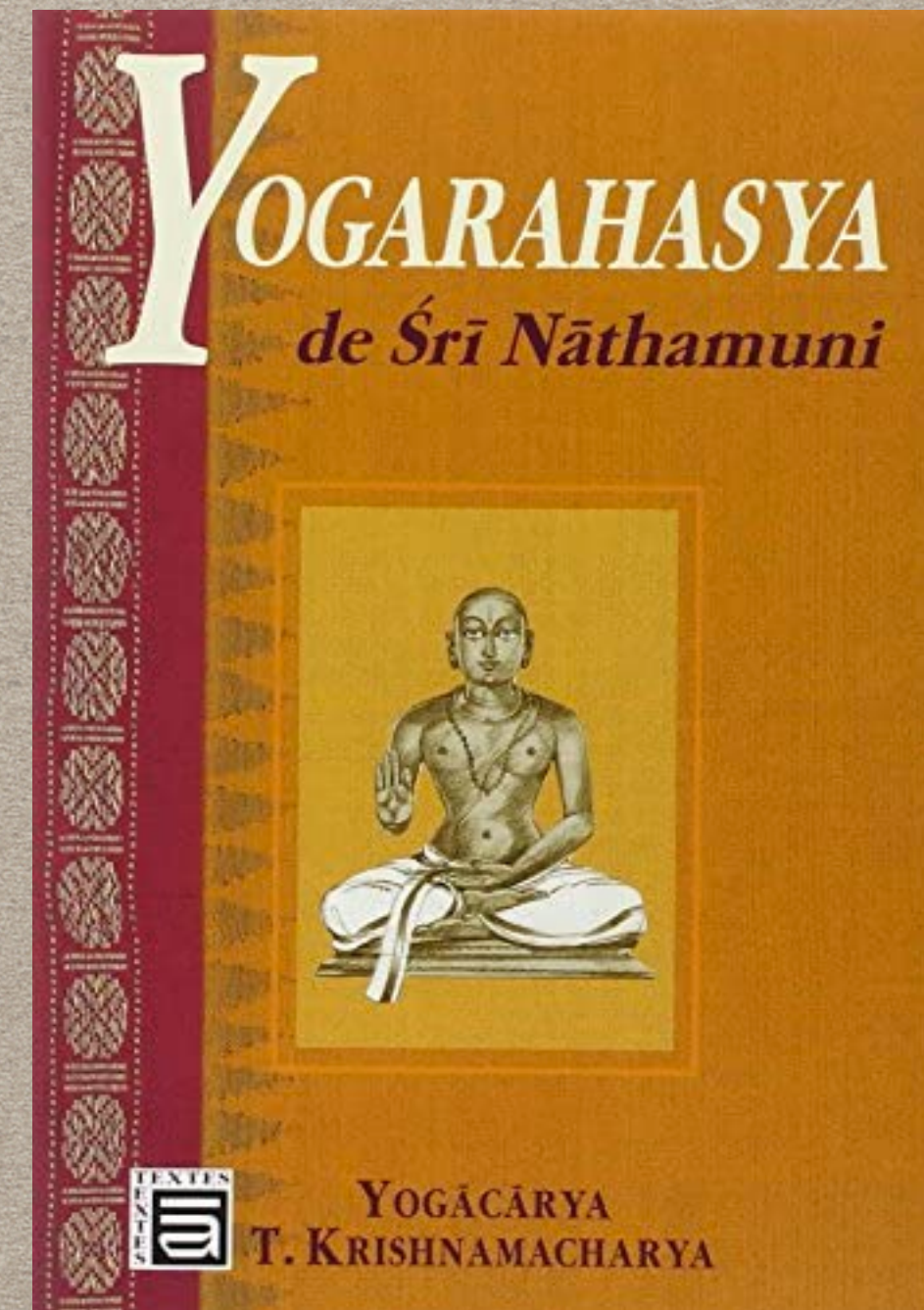
Il a également écrit des essais sur la santé, l'ayurvéda, les rites et mantras ainsi que de nombreux poèmes.



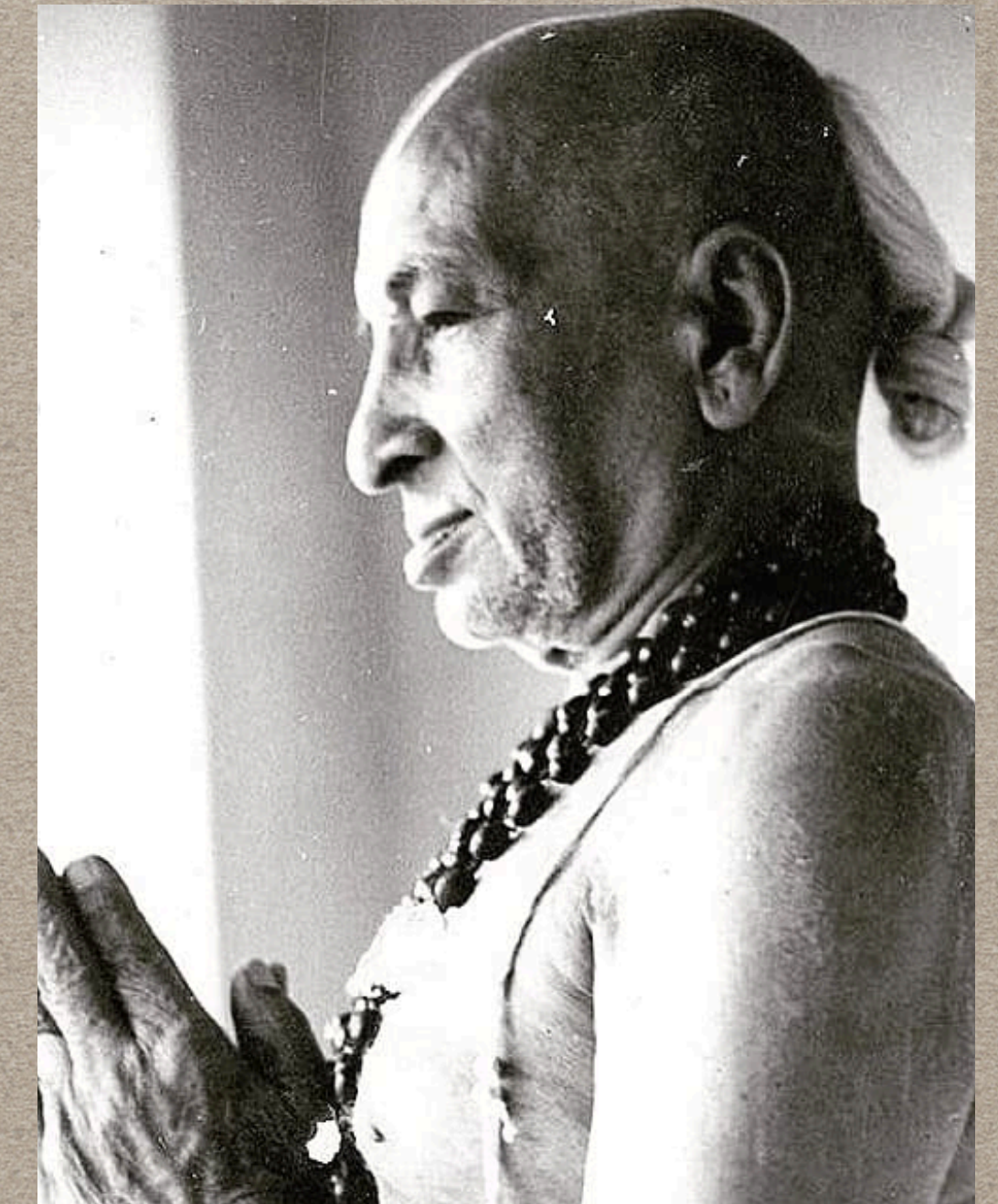
Yoga-Makaranda -
L'émeraude du Yoga
(1934)



Yogasana galu - Postures
de Yoga (1941)



Yogarahasya -
Enseignement secrets
sur le yoga (1963-1964)



Yoga-Valli - Guirlande du
Yoga (1988, un an avant
de mourir)

Krishnamacharya soutenait que les textes de yoga les plus importants étaient les Yoga Sūtra de Patanjali, le Yoga Rahasya de Nathamuni et la Bhagavad-Gītā. Cependant sa plus grande force était sa capacité à prendre l'enseignement classique du yoga et de la philosophie indienne et de les combiner dans un cadre moderne. Jusqu'à là, le yoga se transmettait traditionnellement de maître à élève, dans les familles de brahmanes, entre hommes. Krishnamacharya l'a rendu accessible au plus grand nombre, en choisissant de bousculer la tradition : il enseigna le yoga à ses filles et ouvrit des cours collectifs. C'est ainsi qu'il a pu raviver la pratique du yoga pour la rendre précise et puissante, en Inde comme en Occident. Son oeuvre perdure aujourd'hui à travers ses prestigieux élèves, et la transmission qu'ils ont mise en place.

Un film a été réalisé sur Krishnamacharya ; il s'agit du ***Souffle des Dieux*** : « Le yoga moderne, celui qui est pratiqué quotidiennement par des dizaines de millions de personnes à travers le monde, descend directement du dieu Shiva selon la tradition indienne. Historiquement cependant, une des formes modernes du yoga remonterait au début du vingtième siècle sous l'inspiration d'un érudit indien T. Krishnamacharya (1888-1989) ».



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

Sources :

« L'encyclopédie du Yoga », *Krishnamacharya : un siècle d'une vie consacrée au yoga*, Yseult Tardan Masquelier, pp.493-498

Krishnamacharya, 100 ans de béatitude : https://www.youtube.com/watch?v=X_Hi4c8gpZ4

Blg : Krishnamacharya : père du yoga moderne <https://blog.green-yoga.fr/krishnamacharya-pere-yoga-moderne/>