



## Sri Krishnamacharya Le Père du yoga moderne

*Son héritage le plus grand est d'avoir su adapter le yoga à l'homme et à la femme d'aujourd'hui, au sein de la société moderne occidentale et indienne. Il est considéré comme l'un des pères du yoga contemporain.*

### Son parcours :

Krishnamacharya naît dans le sud de l'Inde le 18 novembre 1888 dans une famille de Brahmane. Dès l'âge de 5 ans il reçoit le cordon sacré des brahmanes et son père professeur reconnu des Védas, l'initie au yoga et commence à lui apprendre à parler et écrire le sanskrit. Il perd son père à l'âge de 10 ans et la famille déménage alors à Mysore, où il continue d'étudier avec son arrière-grand-père pontife de l'une des institutions les plus anciennes et les plus respectées dans la tradition vishnouite.

Il accomplit la plus grande partie de ses études à Varanasi (Bénarès) et à Calcutta, les deux fiefs de la tradition philosophique de l'Inde, où il obtint rapidement les plus hautes distinctions dans l'ensemble des branches de la philosophie indienne.

En 1919, il suivit un enseignement sur les Yoga-sutras de Patanjali, les asanas et le pranayama, dans une grotte du Tibet, pendant 8 ans, avec son maître Rama Mohan Brahmachari. A la fin de ses études avec Sri Rama Mohan, Krishnamacharya lui demande comment le payer de son enseignement - Rama Mohan lui répond « maintenant retourne vers le monde, marie-toi et transmets le message du Yoga ».

Il travailla quelques temps comme professeur de philosophie à l'Université de Bénarès ainsi qu'à l'Université de Calcutta avant d'accepter l'invitation du roi de Mysore à enseigner la philosophie indienne au Mysore Sanskrit Collège. Vers 1924, Sri T. Krishnamacharya commença à enseigner le yoga à la famille royale, ainsi qu'aux habitants de Mysore. Au fil des années, il accorda une importance croissante à l'enseignement du Yoga. Vers 1935, de plus en plus d'européens venant étudier sous sa direction, il entreprit seul, d'apprendre l'anglais pour être capable d'enseigner dans cette langue. Il demeura à Mysore jusqu'en 1954 puis à la mort du Maharaja de Mysore qui était devenu son élève et son « mécène », il s'installa à Madras, avec sa femme et ses enfants, où il vécut jusqu'à sa mort.

A Madras, il poursuivit ses recherches afin d'élaborer une méthode qui puisse soulager certaines maladies et souffrances par des techniques unissant yoga et ayurveda. Parce que plusieurs de ses étudiants, de cette époque, étaient des garçons dynamiques, il a développé un modèle vigoureux de yoga visant à construire la force et la vigueur, connu aujourd'hui sous le nom d' « Ashtanga vinyasa Yoga ».

Mais par les enseignements que Krishnamacharya reçut 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", c'est-à-dire que la voie d'accès du yoga doit s'enseigner de "manières différentes pour des personnes différentes" et chaque personne doit recevoir un enseignement qu'elle comprenne clairement.



## Les disciples de Krishnamacharya :

Le maître qui n'a jamais quitté son Inde natale, a formé de très nombreux disciples qui ont rayonnés très largement en Inde comme en Occident. Les plus connus sont les suivants :



- **Iyengar** (1918-2014) : beau frère de Krishnamacharya, il est à l'origine d'une méthode reposant sur la précision, l'alignement dans les postures et l'implication rigoureuse de l'esprit ; il est également auteur de nombreux ouvrages et conférences sur le Yoga qu'il définit comme étant à la fois un art, une science et une philosophie.
- **Pattabhi Jois** (1915–2009) : proche disciple de Krishnamacharya depuis l'âge de 12 ans, il précise la pratique dynamique et holistique de son maître sous le nom d'Ashtanga Vinyasa Yoga et participe à l'essor du Yoga à l'étranger, notamment aux États-Unis.
- **Indra Devi** (1899–2002), ou Eugenie Peterson de son nom de naissance : célèbre enseignante de Yoga d'origine russe qui fut la première disciple étrangère du maître, elle a participé à l'essor du Yoga aux États-Unis (notamment dans le monde artistique d'Hollywood) puis en Amérique du Sud.
- **Desikashar** (1938-2016) : fils de Krishnamacharya qui, via ce qui est désormais nommé Viniyoga, se concentre sur l'aspect personnalisé et thérapeutique du Yoga qu'il résumé en « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne ».
- **Ramaswami** (1939-) : disciple de plus de 30 ans de Krishnamacharya, qui continue à transmettre le Vinyasa Krama Yoga complet de son maître dont il dit « Il avait un aspect extérieur dur mais – comme la noix de coco tendre de l'Inde du Sud, il n'était que douceur et nourriture à l'intérieur ».

Sri T. Krishnamacharya a toujours refusé les rétributions et titres honorifiques que les Cours Royales lui offraient. Il vivait de ses modestes revenus personnels en travaillant comme contremaître dans une plantation de café, il pratiquait la médecine indienne (ayurvéda). Il céda même un héritage important à ses frères et sœurs pour rester en accord avec ses principes philosophiques. Il était présent dans la vie de famille et participait aux activités domestiques. Son ouverture d'esprit l'a même amené à rencontrer des chefs spirituels appartenant à d'autres confessions. Il lui est même arrivé de donner des cours à des chefs religieux, des chefs d'états, des maîtres de yoga et des philosophes. Il n'a jamais utilisé ces relations pour obtenir un bénéfice personnel quelconque.

Quand Krishnamacharya, alors âgé de 96 ans, se fracture la hanche, il refuse la chirurgie et quoique alité, se soigne par sa pratique. En 1988, ses facultés cognitives intactes, il dicte « la Guirlande du Yoga » et meurt un an plus tard le 28 février 1989, ayant dépassé les cent ans.

Om, Shanti, Shanti, Shanti !

