

## LES GRANDS NOMS DU YOGA

### B.K.S IYENGAR Maître de l'alignement et de la précision

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar de son vrai nom, autrement dit B.K.S. Iyengar, est né le 14 décembre 1918 au sein d'une famille pauvre dans le village de Bellur en Inde, pendant l'épidémie mondiale de grippe de 1918, dont sa mère était atteinte et pour laquelle on avait peu d'espoir qu'il y survive.

Il naquit faible, avec des bras et jambes maigres, un ventre protubérant et une grosse tête ; sa santé plus tard fut détériorée par des crises de malaria, de fièvre typhoïde et de tuberculose. Quand il fut sur le point d'avoir neuf ans, son père mourut. Personne ne pouvant l'aider à recouvrer la santé, il dut passer davantage de temps au lit qu'à l'école et ses études en furent affectées.

Sa vie prit un tournant favorable en mars 1934 ; à l'âge de 16 ans, il s'initie au yoga sous la houlette de Sri Tirumalai Krishnamacharya (voir chronique précédente). Il fut son guru et beau-frère (marié à sa sœur aînée).

Celui-ci lui enseigna des rudiments d'asana pour améliorer sa santé et fit germer en B.K.S Iyengar un vif intérêt pour le yoga. Iyengar considère son association avec son beau-frère comme un tournant dans sa vie. Il affirme que, sur une période de deux ans « **Il (Krishnamacharya) ne m'a enseigné que pendant environ dix ou quinze jours, mais ces quelques jours ont déterminé ce que je suis devenu aujourd'hui.** »

Bien qu'Iyengar ait toujours eu une très grande estime pour Krishnamacharya et se soit parfois tourné vers lui pour obtenir des conseils, il avait eu une relation difficile avec son guru pendant sa tutelle. Au début, Krishnamacharya pensait que l'adolescent raide et maladif ne réussirait pas le yoga. Son enseignement fut négligé et Iyengar était plutôt chargé des tâches ménagères. Ce n'est que lorsque Keshavamurthi, l'élève préféré de Krishnamacharya à l'époque, partit, que l'entraînement sérieux commença.

Krishnamacharya lui enseignait des postures difficiles, lui disant parfois de ne pas manger avant d'avoir maîtrisé tel ou tel asana. Tous les élèves de Krishnamacharya sont d'accord pour dire que ce dernier n'hésitait pas à les corriger pour que la pratique aille mieux ! Ces expériences peuvent expliquer la rigueur voire la dureté dont Iyengar fera preuve plus tard vis à vis de ses propres étudiants. Il resta avec son guru durant deux ans. Et en 1937, Krishnamacharya envoya Iyengar, âgé alors de dix-huit ans, à Pune, pour diffuser l'enseignement du yoga.

En 1952, Iyengar rencontra et se lia d'amitié avec le violoniste Yehudi Menuhin. À partir de ce moment-là, Iyengar se rendit régulièrement en Occident et des écoles où il enseigna son système de yoga se répandirent dans le monde entier.

#### L'enseignement d'Iyengar

C'est en tirant partie des circonstances de sa vie qu'il a élaboré le yoga que l'on connaît aujourd'hui sous le nom d'Iyengar. C'est tout d'abord son enfance malade qui l'a poussé à gagner en endurance physique et souplesse, afin de retrouver la santé. Plus tard, lorsqu'un accident de scooter lui fractura la colonne vertébrale, il commença à explorer



l'utilisation d'accessoires pour aider les personnes handicapées à pratiquer le yoga. Il dit s'être inspiré de divinités hindoues telles que Yoga Narasimha et d'histoires de yogis utilisant des arbres pour soutenir leurs asanas.

En effet, le yoga Iyengar repose sur la précision et l'alignement dans les postures, afin d'entraîner l'esprit à s'impliquer dans l'action juste. Il est caractérisé par l'intensité et la rigueur. Pour acquérir cette perfection dans la posture, Iyengar a peu à peu mis au point l'utilisation de divers supports et accessoires. Ces supports peuvent parfois permettre d'aller plus loin dans une posture. Souvent ils sont nécessaires dans le cadre d'un yoga thérapeutique, qu'il a également diffusé, à destination de malades divers qu'il recevait en nombre dans son institut de Pune : « *Le corps est mon temple, les asanas sont mes prières.* »

## Le physique ouvre la porte pour atteindre la Conscience Universelle

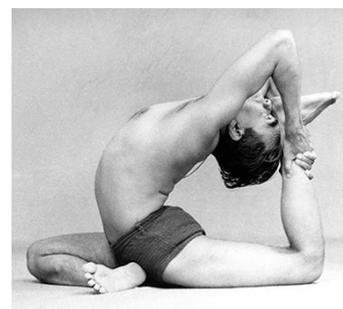
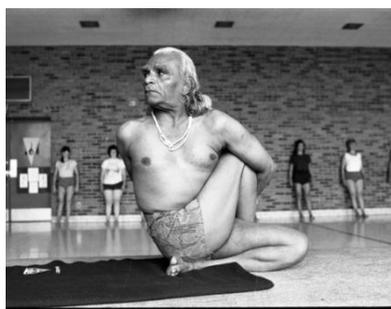
Cette atteinte est facilitée par l'utilisation des supports, qui permet d'ouvrir la pratique à tous, quelles que soient ses limites. On peut atteindre ainsi la Conscience Universelle par sa pratique corporelle : « *Om est dans notre propre corps* ».

Iyengar est célèbre pour l'utilisation du langage, extrêmement précis, dans sa pédagogie. Ce langage est utilisé pour aller au cœur de l'instruction interne, où le côté verbal disparaît, pour se transformer en vibration corporelle et donc mantra. « *Passé et futur sont contenus dans chaque posture. Le présent est la posture parfaite.* »

Les différentes formes d'asanas manifestent au plus près les différentes attitudes mentales. Le physique n'est que la surface qui permet d'aller plus loin.

Il prit officiellement sa retraite de l'enseignement en 1984, mais continua d'être actif dans le monde du « yoga Iyengar », enseignant lors de classes spéciales, donnant des conférences et écrivant des livres.

Ses étudiants pensaient qu'il était un peu rude dans sa manière d'ajuster ses élèves pour qu'ils soient bien dans l'alignement, mais Iyengar s'appliquait en premier lieu cette rigueur à lui-même : à 95 ans, peu avant sa mort, il pratiquait encore 3 heures de yoga chaque matin, et faisait aussi une heure de pranayama quotidien. Iyengar est passé en samadhi le 20 août 2014.



Iyengar a incontestablement été un grand maître de yoga. Les différentes techniques pédagogiques qu'il a transmises ont influencé une très grande partie des écoles de yoga contemporaines.

### LES BONNES ADRESSES DE LAURENCE POUR PRATIQUER A PARIS

35, avenue Victor Hugo - 75016 PARIS  
YOGA RASPAIL auprès d'André RIVOIRE- 5, rue Stanislas - 75006 PARIS



Om, Shanti, Shanti, Shanti !