

N° 4 - Mai 2007

# Le feuillet

## Sommaire

- ✚ Avec Stéphanie
- ✚ Guruji : portrait d'un yogi (chap 2 : La Tolérance)
- ✚ Traduction de "Light on Life"
- ✚ SRI T.K.V. KRISHNAMACHARYA
- ✚ Citations

En arrivant la première fois devant le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) je n'ai même pas vu le ÔM qui trônait pourtant au centre des grilles que j'ai franchies de manière quasi religieuse ...

Une grande émotion m'a submergé lorsque j'ai découvert les lieux.

Mon œil a tout d'abord été attiré par le bâtiment semi-circulaire de couleur jaune, protégé par des statuette de dieux hindous : Hanuman, Ganesh, Patanjali...

Frappée par la profusion de fleurs dans les parterres, je me suis avancée jusqu'au bout de l'allée où un immense rince-bouteille (callistemon) entouré de bambous produisait une ombre fraîche.

J'avais l'impression d'être ailleurs, loin du bruit de la ville, de la pollution.

Une fois mes chaussures déposées, je suis enfin entrée dans le hall non sans une certaine timidité.

Très vite, la curiosité l'a emporté : Guruji, partout ! En photo, en statue, et des diplômes et autres distinctions exposés dans toute la cage d'escalier.

Dans le fond de ce hall d'accueil, était assis un autre Guruji... le vrai, en chair et en os.

J'ai osé le saluer, de loin, tandis que des "initiés" allaient lui parler.

Le lendemain, les formalités d'inscription ayant été accomplies, j'ai pu grimper dans la salle de pratique où semblait régner un joyeux désordre.

Mais rapidement j'ai vu que chacun y trouvait sa place, son rythme... et son matériel !!!

Ainsi a débuté ma première expérience de yoga auprès de la famille Iyengar à Pune en Inde.

J'y ai aussi côtoyé, parmi les pratiquants de toutes nationalités, le futur intervenant dans nos rencontres Atoury : Christian Pisano.

Nous vous invitons tous à Tours pour suivre son enseignement le week-end du 6 et 7 octobre 2007.

Nathalie CLAUDEL

*Avec tous nos remerciements à Iyengar Yoga News et Yoga Rahasya, pour nous autoriser ces traductions*

## Avec Stéphanie Quirk



Stéphanie a ouvert le cours du vendredi soir en s'appuyant sur la lecture de 4 *sutra* des « *Yoga sutra de Patanjali* »

Ce cours réunissait d'une part des professeurs, et d'autre part des pratiquants présentant des problèmes d'épaules et/ou des difficultés à effectuer les postures inversées.

Cette situation relevait du cours spécialisé et adapté.

Comme il fallait aussi considérer la présence et l'attente des enseignants, ce cours n'avait pas un caractère ordinaire !

L'approche de Stéphanie n'a pas été de donner un ensemble de "recettes" pour telle et telle personne mais plutôt de sensibiliser les professeurs et les élèves à la qualité de la pratique ainsi qu'à la notion de *karma* (Si la douleur à venir peut être adoucie, voir évitée, par la pratique, il n'existe aucune manière d'éviter les expériences relatives aux empreintes accumulées dans les vies passées). Ceci est la base du *karma* ou loi universelle des causes et effets à laquelle se réfère Patanjali dans les *Yoga sutra* :



- II.12 : *Les empreintes accumulées des vies passées, enracinées dans les afflictions, seront expérimentées dans les vies présentes et futures.*
- II.13 : *Tant que la racine des actions existe, elle conditionne la classe dans laquelle on naît, la durée de vie et l'expérience de la vie que l'on a.*
- II.14 : *Selon la nature vertueuse, mauvaise ou mélangée de nos actions, la qualité de notre vie, ainsi que les caractéristiques de notre naissance seront ressenties comme agréables ou douloureuses.*
- II.15 : *L'homme sage sait que les fluctuations, les qualités de la nature et les empreintes inconscientes teintes même les expériences agréables de tristesse, et s'en tient à l'écart.*



Même si la lecture des *yoga sutra* est parfois ardue, il est utile de connaître la relation entre notre pratique du yoga et le système philosophique contenu dans les *yoga sutra* et dans le *samkhya*.

Cette séance du vendredi soir aura probablement éclairée les enseignants sur la façon d'aborder les difficultés avec leurs élèves dans la pratique des postures inversées (sans un solide travail sur les épaules, ces postures resteront inaccessibles !) et nous aura donné l'envie de nous référer aux textes fondateurs du yoga qui nous indiquent que ce chemin exigeant doit

nous mener à la libération des afflictions.



Pendant ces deux journées, Stéphanie a abordé des postures connues par le plus grand nombre des pratiquants mais en apportant des précisions techniques que peu avaient déjà eues l'occasion de mettre en pratique. Personne n'avait plus de doute quant au sens de l'étirement des jambes internes en *Tadasana*, *Urdhva Mukha Svanasana* ou *Adho Mukha Svanasana* ! Pour éviter de tomber dans l'automatisme de la pratique, un piège qui guette le yogi, Stéphanie a proposé des prises de postures inhabituelles qui ouvraient des perspectives d'études nouvelles. Son utilisation des supports et de l'espace a étonné certains pratiquants !

La salle où nous pratiquions, dégagée au maximum pour avoir de l'espace, a ainsi pris l'allure d'une grande salle de "jeu", jonchée de cubes et cylindres en mousse colorée qui étaient auparavant soigneusement empilés dans un coin !

Toute personne amenée à côtoyer Stéphanie se rend compte de la qualité de l'échange qui se met en place. Une question posée n'est jamais laissée sans réponse, et cette réponse est toujours source de réflexion. Stéphanie se réfère toujours à son expérience de dix années vécues auprès de Guruji, Geeta et Prashant Iyengar. Une mine inépuisable de connaissances qu'elle partage bien volontiers et que nous aurons grand plaisir à retrouver lors d'une prochaine rencontre de yoga à Tours.

Le but de notre association étant de se rencontrer, nous nous sommes retrouvés autour d'un sympathique repas indien le samedi soir. Ce moment de partage "hors du tapis de yoga" est toujours apprécié de tous et nous permet de faire plus ample connaissance.

Lydie



# Guruji : Portrait d'un yogi

## Chapitre 2 : La tolérance

Guruji : profil of a yogi : Iyengar Yoga News 7-Autumn 2005- Kirsten et Richard Agar Ward  
Traduction : Audrey Oudin, Lydie Drivière-Lucas



Voici la deuxième partie de la série d'articles consacrés à Guruji : la tolérance. Notre but est de vous aider à mieux connaître l'homme qu'est Guruji. Sa vie est un exemple brillant pour qui s'efforce de suivre la voie du yoga. Comme le dit Geeta, il ne suffit pas d'imiter Guruji dans ses postures, nous devrions aussi nous inspirer de sa personnalité, sa dévotion au yoga et sa philosophie de la vie. Cet article met en valeur son attitude impartiale envers tous, quelle que soit l'appartenance politique, sociale ou culturelle et permet de comprendre pourquoi son enseignement arrive à dépasser les barrières des castes, des religions et de toute autre forme de sectarisme.

Le yoga a pour objectif de rendre heureux les hommes. Aux quatre coins du monde, nous sommes tous atteints des mêmes maux ; qu'ils soient d'ordre physique, moral, psychologique ou émotionnel. Le yoga agit au niveau de la tête et du cœur, il appartient donc à l'humanité tout entière. Le yoga repose sur une éthique universelle et sur la notion de conscience universelle. Guruji a développé sa pratique en suivant ces principes rendant ainsi son approche globale. Il n'exclue personne sur la base de sa nationalité, de son sexe, de sa caste, de sa religion etc. , pour lui, le yoga est un cadeau accessible à tous.

Elevé dans une société traditionnelle, Guruji n'a jamais manqué de respect aux traditions et aux coutumes, mais il ne les a jamais laissées apparaître dans sa manière d'enseigner le yoga.

Cette attitude, qui pourrait être considérée par certains comme étant radicale, montre une largesse d'esprit capable de transcender les traditions lorsque nécessaire. Dès le début il s'est adressé aux femmes aussi bien qu'aux hommes, aux pauvres et aux riches, aux non-hindous

comme aux hindous, aux Occidentaux comme aux Indiens et a ouvert à tous ce qui était inaccessible et incompris du plus grand nombre.

Aujourd'hui, il va de soi que les femmes peuvent pratiquer le yoga, ce qui n'était certainement pas le cas lorsque Guruji était jeune, même si l'histoire indienne compte des femmes yogi. En 1936, la société indienne, en général, était conservatrice. Les femmes et les hommes ne se cô-

*"Le soleil brille partout, il ne brille pas ici et là. De même, le yoga est pour tout le monde"*

Yogacharia B.K.S. Iyengar.

toyait pas librement en public et il aurait été difficile à un homme adulte de leur enseigner le yoga. C'est la raison pour laquelle, Krishnamacharya, le guru de Guruji, choisit son plus jeune élève, encore adolescent, pour enseigner à un groupe de femmes qui exprimaient de l'intérêt pour le yoga lors d'un cycle de conférences dans le nord du Karnataka. Malgré son éducation conservatrice, Guruji est devenu un leader des temps modernes dans l'enseignement du yoga aux femmes, ouvrant même, plus tard, des cours mixtes.

Enseigner en même temps aux non-hindous et aux hindous est une attitude novatrice et éclairée. Il compte parmi ses plus anciens élèves des parsis et des musulmans et n'a jamais fait de différence entre quiconque. Dans un article de

journal du 20 août 1984, il dit : " *Dès le début de ma carrière, j'ai été novateur. J'ai enseigné le yoga aux femmes quand la société indienne était encore majoritairement orthodoxe et j'ai eu des étudiants musulmans alors qu'hindous et musulmans se côtoyaient rarement*". Après le séisme de 2000 au Gujarat, Guruji a envoyé des enseignants de "Light On Yoga Research Trust »

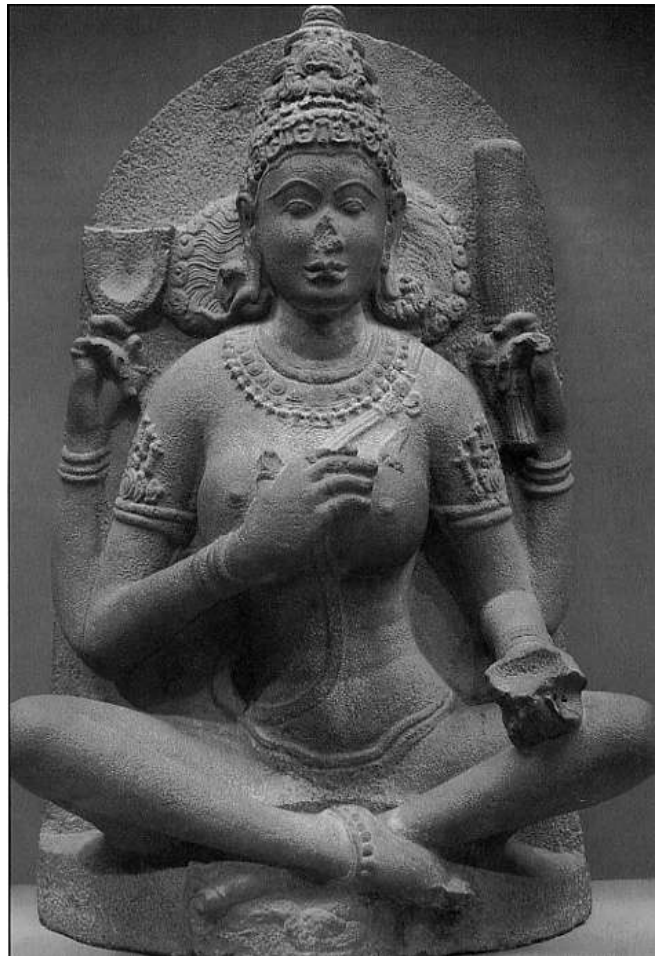
(LOYRT) pour apporter de l'aide à la population qui était entièrement musulmane. Les cours se sont effectués dans leur salle de prière, car à l'extérieur, il n'y avait que des décombres. N'est-ce pas là un exemple qui montre que le yoga peut tous nous rassembler, malgré nos différences et l'époque troublée dans laquelle nous vivons ?

Guruji a aussi joué un tout premier rôle dans la transmission du yoga en Occident. Il a voyagé dans les pays occidentaux alors que cela était encore tout à fait inhabituel et difficile pour un hindou très croyant. Malheureusement, il a dû faire l'expérience de la discrimination raciale. En 1954, au Royaume Uni, il n'a pu accéder qu'au bar réservé aux gens de couleur de l'hôtel où il résidait. En 1956, il a été l'objet de comportements racistes et ségrégationnistes qui imprégnaient les USA à cette époque. En 1968, lui a été refusé le droit d'entrer en Afrique du Sud. Il s'est élevé contre tout cela car il a refusé d'être considéré comme un citoyen de seconde classe et a finalement gagné ce combat.

Ensuite, il a dû se retourner contre le gouvernement indien qui ne voulait plus le laisser sortir du pays. Bien qu'ayant subi l'humiliation du racisme et du système des castes, il n'a jamais infligé aux autres un tel traitement.

De nos jours, grâce à cette ouverture d'esprit, tout le monde, quel que soit son sexe, son appartenance religieuse et sa nationalité peut pratiquer le yoga et parfois même en retirer une certaine considération. Parmi les enseignants de Yoga Iyengar, on compte des hindous, des jâïns, des zoroastriens, des musulmans, des catholiques, des protestants, des juifs et des bouddhistes. Certaines femmes sont devenues des enseignantes très respectées.

L'approche de Guruji est entièrement basée sur les préceptes du yoga et il l'explique de manière très éloquente en 1993 dans une interview à Mary Dunn. A la question : " *Comment voyez-vous, en Occident, le rôle du yoga dans l'avenir ?* » Il répond : " *Non, je ne ferai pas de distinction entre yogis occidentaux et yogis orientaux. Quand nous pratiquons le yoga, nous sommes des yogis. Qu'elle soit orientale ou occidentale, la plénitude (en réalité) ne connaît pas de partage. Vous ne pouvez pas dire que la réalisation du Soi est d'origine occidentale ou orientale. Un yogi est un yogi. Il n'a pas de tout de frontière. Et puisqu'il n'a pas de frontière, il voit tous les hommes comme ses égaux et veut les aider. Donc, je pense qu'il n'existe absolument aucune différence*". Et quand il s'agit d'une question à propos de l'intégration des femmes, des différentes castes et nationalités, il dit : " *le yoga est universel. Il est pour tout le monde. C'est la raison pour laquelle je l'ai développé, sans considération de sexe, de caste ni de statut social, et cela a séduit des milliers et des milliers de personnes. C'est un service que j'ai rendu à l'humanité tout entière*".







Entre la fin des années cinquante et le début des années soixante, les journaux indiens ont commencé à le présenter comme l'enseignant des rois et des reines car il répondait aux demandes de nombreux aristocrates, d'artistes et de riches célébrités. Il a pu être tentant de devenir le guru d'une élite mais il ne s'est pas laissé attirer par la richesse, la célébrité ou les mondanités. Il a aussi ouvert l'enseignement du yoga aux personnes les moins influentes et aux plus démunies.

Pendant des années, il a enseigné gratuitement à l'orphelinat de Bombay. Il encourage, à qui lui demande comment utiliser au mieux l'argent de bénéfices réalisés, d'enseigner le yoga gratuitement à des personnes sans emploi. Les tarifs du RIMYI\* sont très bas, même pour les normes indiennes, rendant l'enseignement abordable à tous. Pendant les cours généraux et thérapeutiques, tous les pratiquants sont traités de manière identique ; les conducteurs de rickshaw, les domestiques, les hommes politiques, les policiers et les industriels apprennent et s'entraînent tous ensemble y compris les Occidentaux. Au RIMYI, le milieu d'origine de chacun n'est tout simplement pas un problème. Le balayeur qui travaille pour la famille Iyengar suit les cours médicaux et reçoit la même attention que les autres patients. Quiconque se présente devant Guruji ou Geeta avec une difficulté sait qu'il sera aidé avec une générosité égale.

Toutefois, en même temps, Guruji reste sensible aux traditions. Même si la société indienne a beaucoup évolué depuis sa jeunesse, la tradition reste encore très forte dans certaines régions. Guruji conseille de s'y prendre de manière di-

plomatique afin que le message du yoga puisse être entendu. Dans un village du Rajasthan, les enseignants du LOYRT ont rencontré une communauté Jaine très conservatrice et ont dû se mettre à l'écoute de leurs règles. Par exemple, les villageois étaient décontenancés d'avoir une femme pour enseignant. De plus, une belle-fille n'avait pas le droit de s'asseoir en face de sa belle-mère si bien que dans un premier temps, elles n'assistaient pas aux cours. Cependant, progressivement, il a été possible de modifier les habitudes, et finalement elles ont pu assister aux cours en même temps que leurs beaux-pères ! En fait, les hommes sont venus de plus en plus nombreux aux cours enseignés par une femme et les femmes ont été de plus en plus nombreuses à assister aux cours enseignés par des hommes ! Au début les femmes se présentaient en portant le voile alors qu'à la fin de la semaine, de leur propre initiative, elles portaient pantalons et T-shirts ! Citant l'exemple de dames âgées qui portent un short aux cours de yoga alors qu'elles appartiennent à un milieu conservateur, Rajvi Mehta, enseignante, commente : " *Guruji a permis aux gens de voir au-delà de leur apparence !*".

En octobre 2004, nous avons encore été témoin de cette approche impartiale. L'équipe nationale australienne de cricket était en Inde pour jouer contre l'équipe indienne, et leur batteur, Justin Langer, qui était blessé, s'est présenté à l'Institut avec son professeur de yoga et son kinésithérapeute. Même si Guruji avait déjà aidé l'équipe nationale indienne de cricket, il n'a pas demandé mieux que de soigner aussi Langer ! Dans un pays d'amoureux du cricket, vous ne pouvez pas trouver attitude plus impartiale !

Guruji a rencontré et côtoyé de nombreuses personnalités politiques, devant lesquelles il a fait des démonstrations de yoga. Des hommes politiques de tous les partis indiens, sont venus visiter le RIMYI, y compris le Premier ministre indien, et l'ont félicité. Il a aussi reçu les éloges de la part des dirigeants politiques soviétiques et chinois ainsi que de Jacques Chirac lorsqu'il était maire de Paris. Pour autant, il ne s'est jamais laissé influencer.

Au RIMYI, il est possible de rencontrer des personnes de tous horizons et malgré toutes les différences, on s'y côtoie très naturellement, comme faisant partie d'une même famille ayant pour intérêt commun le yoga. Ces rencontres

nous enrichissent et nous font connaître des gens que nous n'aurions jamais pu rencontrer autrement. L'enseignement de Guruji a dépassé les barrières des castes, des classes sociales et des nationalités. Il enseigne l'aspect universel du yoga qui, n'étant lié à aucune doctrine,

n'exclue personne. Même si nous n'avons pas connu la période difficile des débuts, n'oublions pas que c'est uniquement grâce à des visionnaires comme Guruji, que le yoga est aujourd'hui accessible à tous.

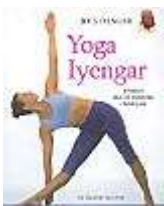
*Pour plus d'informations sur les débuts de Guruji et sur l'aspect universel du yoga lire « l'arbre du yoga » (Buchet Chastel) et « Astadala yogamala Vol 1 »*

\*RIMYI : Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Ramamani est le prénom de l'épouse de Guruji, décédée immédiatement après la pose de la première pierre de l'institut. L'Institut a été inauguré en 1975).



Dans le feuillet numéro 3, nous vous avons donné l'envie de lire le dernier ouvrage de Guruji : "Light on Life".

Les francophones peuvent se réjouir, la traduction vient de paraître sous le titre : "La voie de la paix intérieure - voyage vers la plénitude et la lumière" chez InterEdition n°Isbn 978-2-10-050867-9 (voir le communiqué de presse sur notre site ATOURY <http://www.atouriyengar.org/>).



Si vous possédez aussi le livre "Yoga Iyengar - initiation aux 23 postures classiques" édité par le courrier du livre n° Isbn 2-7029-0592-7, vous avez en mains 2 outils fiables et modernes pour avancer dans la voie du yoga Iyengar.

Bonne lecture et bonne pratique

# SRI T.K.V. KRISHNAMACHARYA

D'après Wikipedia, l'encyclopédie gratuite.

*Nous vous proposons de faire connaissance avec celui que B.K.S. Iyengar nomme son guru, c'est à dire son maître de yoga, Monsieur Tirumalai Krishnamacharya.  
Guru est un mot usuel sanskrit qui signifie « maître ».*



Monsieur Tirumalai Krishnamacharya est né dans le sud de l'Inde (état du Karnataka) en 1888 et s'est éteint en 1989 à l'âge de 100 ans. Son père était un érudit des *Véda*, les textes religieux et poétiques qui forment les premiers documents littéraires de l'Inde, et lui enseigne le sanskrit dès son plus jeune âge. A 18 ans, il quitte Mysore, où sa famille est installée, pour étudier à Bénarès, aujourd'hui *Varanasi*. Ses études portent sur des sujets classiques : le sanskrit qu'il étudie avec l'un des grammairiens les plus éminents de l'époque et la logique. Lors d'un second séjour à Bénarès, en 1914, il étudie principalement les six *darshana* (textes philosophiques), c'est à dire les six courants de la philosophie védique (yoga et *samkhya* font partie de ces *darshana*).

Pendant toute cette période d'étude, il continue de pratiquer le yoga que son père lui avait enseigné, avec des professeurs qui reconnaissent ses qualités dans ce domaine et lui demandent d'enseigner à leurs propres enfants.

Il voyage souvent dans l'Himalaya et finalement s'installe pendant sept ans avec Sri Ramamohan Brahmachari, un professeur de yoga qui habite une grotte au pied du mont Kailash. Là, il étudie les « yoga sutra de Patanjali », les asanas, le pranayama et les aspects thérapeutiques du yoga. Comme le veut la tradition, à la fin de ses études, il demande comment s'acquitter de ce qu'il a appris et la réponse est : « Prends femme, élève des enfants et enseigne le yoga »

Il retourne alors dans le sud de l'Inde, étudie l'Ayurveda c'est à dire la médecine traditionnelle de l'Inde, et continue ses études de logique védique. C'est en 1924, il a 36 ans, que le Maharajah de Mysore qui pratique le yoga pour se guérir de nombreux problèmes de santé, lui demande d'ouvrir une école de yoga. Il y enseignera jusqu'en 1955.

C'est en 1934 que B.K.S. Iyengar, affaibli par une santé fragile, le rejoint avec espoir de se guérir. Son professeur, qu'il appellera ensuite son *guru*, Sri Tirumalai Krishnamacharya est aussi son beau-frère puisqu'il a épousé l'une de ses sœurs.

Après l'indépendance de l'Inde, Krishnamacharya perd son soutien financier en la personne du Maharaja de Mysore et s'installe à Chennai, autrefois Madras, où il enseigne jusqu'à la fin de sa vie. Décrit comme un professeur très strict et intimidant, il est également reconnu comme un Maître de yoga alors qu'il s'est toujours considéré comme un élève en train « d'étudier, d'explorer et d'expérimenter ».



# Citations de B.K.S. Iyengar

(Yoga Rahasya, Vol 13 N°1; 2006)



- La volonté n'est rien d'autre que l'enthousiasme à faire.
- La véritable concentration est un fil continu de conscience.
- Votre corps est l'enfant de l'âme, nourrissez et entraînez votre enfant.
- La rigidité est de l'insensibilité.
- L'action est un mouvement fait avec intelligence.
- La sensibilité est la clarté de perception qui permet l'action judicieuse et précise.
- Apprenez à trouver du confort même dans l'inconfort.
- La véritable méditation c'est quand le connaisseur, la connaissance et le connu ne font plus qu'un.
- Il est aisé d'atteindre, difficile de maintenir.
- Les asanas sont des "descriptions" pas des "prescriptions"

# Citations de Geeta Iyengar

(Yoga Rahasya, Vol 13 N°2; 2006)



- Le yoga est le processus d'intériorisation, pas le processus d'extériorisation.
- *Sirsasana* se fait par la face postérieure du corps, *Sarvangasana* se fait par sa face antérieure.
- Le yoga nous permet de faire face au bonheur comme au malheur avec équanimité.
- Dans les *asanas*, visez la qualité pas la quantité.
- La *sadhana* du yoga débute avec le corps et se termine avec la réalisation du Soi.
- La constance dans la pratique conduit aux meilleurs résultats.
- Débuter est aisé mais continuer est difficile.
- Le yoga est avant tout un processus de culture d'enrichissement de soi.
- Le yoga pratiqué sans cœur est non-spirituel.
- Ne vous désespérez pas si une *asana* vous échappe, continuez à pratiquer et la souplesse viendra en temps utile.
- Un corps solide et sain est la toute première étape pour la méditation.