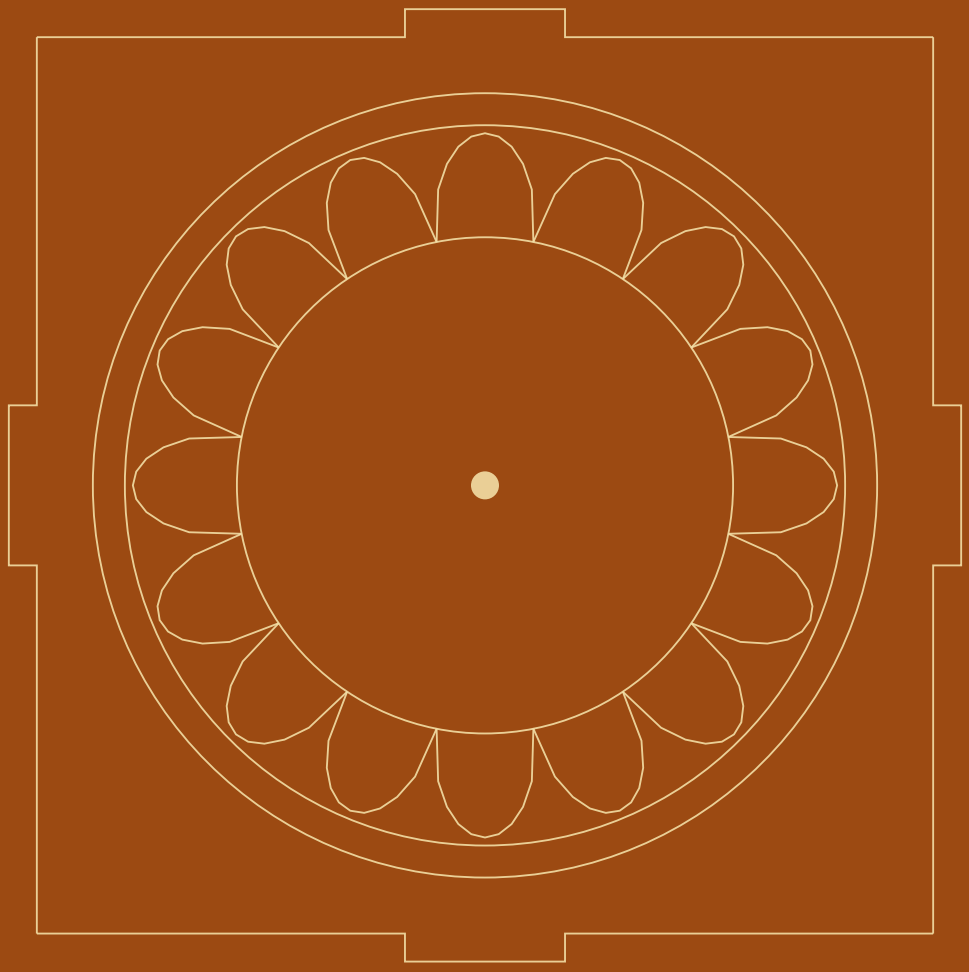
PRATIQUE

# Précision et accessoires : le yoga d'alignement chez soi

*Des postures tenues et construites pas à pas avec un mur, une chaise, une sangle et des couvertures, l'histoire documentée de la lignée de Pune, et quatre séances pour les jours raides, fatigués ou chargés*



स्थिर

*sthira*

YOGIDE

Extrait gratuit

# Sommaire


Avant de commencer 3

- La numérotation des textes 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. B.K.S. Iyengar, Krishnamacharya, Pune : l'histoire 5

- Un garçon maladif de Bellur 5
- Avec Krishnamacharya (1934) 5
- Pune (à partir de 1937) 5
- Menuhin, l'Occident, Light on Yoga 5
- L'institut (1975) et la suite 6
- Les trois marques de la méthode 6
- Ce que cette lignée n'est pas 6
- Pratique : votre point de départ 6



Usage personnel de l’acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

# Avant de commencer

Dans une grande salle de Pune, une femme d'une soixantaine d'années se tient dos au mur, une brique de bois entre les cuisses, une sangle autour du haut des bras. Elle fait la posture de la montagne : elle est debout. L'enseignant parle de ses pieds depuis cinq minutes. Personne dans la salle ne trouve cela étrange. Tous savent qu'une posture se construit à partir du sol, que le corps apprend la précision avant la profondeur, et qu'un mur, une brique et une sangle peuvent enseigner ce que des années d'effort seul n'enseignent pas toujours.

C'est le monde du yoga d'alignement : des postures tenues, et non traversées ; construites pas à pas ; corrigées dans le détail ; soutenues par des accessoires pour qu'un corps raide, fatigué, blessé ou âgé puisse quand même trouver la forme et y rester assez longtemps pour en apprendre quelque chose. Son maître le plus connu est B.K.S. Iyengar (1918-2014), qui a enseigné à Pune de 1937 jusqu'à sa mort. Son influence dépasse de loin les cours qui portent son nom : les briques, sangles et couvertures qu'on trouve aujourd'hui dans les studios de yoga viennent en grande partie de son enseignement.

Ce livre fait quatre choses.

**D'abord, il raconte l'histoire avec précision** : le Mysore de Krishnamacharya, le long apprentissage d'Iyengar, Light on Yoga (1966), l'institut de Pune, et l'histoire bien plus ancienne des accessoires en Inde, de la sangle du yogi sculptée à Sanchi à la béquille de méditation.

**Ensuite, il explique pourquoi on tient une posture et pourquoi on utilise des accessoires**, avec les textes : l'assise stable et aisée de Patañjali, la fermeté que la Gheraṇḍa Saṃhitā demande à la posture.

**Puis il vous donne une méthode à pratiquer seul chez vous** avec un mur, une chaise, une sangle, des couvertures et deux livres : postures debout au mur, flexions avant soutenues, ouvertures sur la chaise, inversions préparées (et quand s'en abstenir), respiration allongée sur un appui, et quatre séances complètes pour un dos raide, des jambes lourdes, la fin de journée et le matin.

**Enfin, il est honnête sur ce qu'il n'est pas.** « Iyengar Yoga » est un nom protégé, enseigné seulement par des enseignants certifiés. Ce livre n'est pas du yoga Iyengar, n'est pas écrit par un enseignant Iyengar certifié et ne revendique aucune autorisation. Il explique la lignée à titre de référence, montre d'où vient la méthode, et donne une pratique d'alignement et d'accessoires à la maison construite à partir de principes publics et de notre propre expérience. Le chapitre 11 explique la certification et où trouver un enseignant certifié.

> **À propos des traductions.**
>
> Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du texte sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. Light on Yoga et les autres livres de B.K.S. Iyengar sont cités et résumés ; ils ne sont jamais recopiés.

**La santé d'abord.**

Le yoga d'alignement est une pratique physique, et tenir des postures est exigeant. Parlez-en à votre médecin avant de commencer si vous êtes enceinte ou avez accouché récemment ; si vous avez une maladie cardiaque, une tension trop haute ou trop basse, un glaucome ou un décollement de rétine, une hernie, de l'ostéoporose, une blessure ou une opération récente, un problème de colonne, ou une prothèse articulaire. Arrêtez-vous immédiatement et demandez de l'aide si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement disproportionné, des palpitations, un malaise, un mal de tête brutal et violent, ou un engourdissement ou une faiblesse d'un côté du corps. Numéros d'urgence : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada). Le chapitre 13 donne toutes les précautions ; chaque posture a les siennes.

## La numérotation des textes

- **Yoga Sūtra (YS)** : texte de GRETIL, comme dans notre livre Les Yoga Sutras de Patañjali, sutra par sutra ; le commentaire attribué à Vyāsa : GRETIL, saisi par Philipp A. Maas d'après l'édition Ānandāśrama (Pune, 1904).
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : texte électronique de GRETIL (version du 31 juillet 2020), comme dans La Hatha Yoga Pradipika expliquée ; 1.19 porte le même numéro dans la traduction de Pancham Sinh (1915, domaine public).
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)** : texte de GRETIL, saisi d'après l'édition de Peter Thomi (1993) ; la traduction de Vasu (1914-1915, domaine public) numérote ensemble 1.10-11.

## Comment utiliser ce livre

Lisez d'abord les chapitres 1 à 3 ; puis fabriquez vos accessoires (chapitre 3). Apprenez les postures debout au mur (chapitre 4) pendant deux semaines avant toute autre chose : elles sont l'école de l'alignement. Ajoutez les flexions avant (chapitre 5), puis la chaise (chapitre 6). Lisez lentement le chapitre 7 sur les inversions, et respectez ses mises en garde. Pratiquez ensuite les quatre séances du chapitre 9 selon la journée.

# Chapitre 1. B.K.S. Iyengar, Krishnamacharya, Pune : l'histoire

## Un garçon maladif de Bellur

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar est né le **14 décembre 1918** à Bellur, dans le district de Kolar de l'actuel Karnataka, onzième des treize enfants d'une famille pauvre. Il est né pendant la pandémie de grippe et a passé son enfance malade : paludisme, tuberculose, typhoïde, malnutrition. Il a écrit plus tard que ses bras étaient maigres, ses jambes grêles, et qu'il devait relever la tête avec effort. Son père est mort peu avant ses neuf ans.

## Avec Krishnamacharya (1934)

En **1934**, son beau-frère **T. Krishnamacharya**, qui dirigeait l'école de yoga du palais de Mysore (voir notre livre Le vinyasa : le mouvement lié au souffle, de Krishnamacharya à aujourd'hui), a demandé à l'adolescent de quinze ans de venir à Mysore pour améliorer sa santé par les postures. La relation fut difficile : selon les propres récits d'Iyengar, Krishnamacharya a d'abord prédit que l'adolescent raide et maladif ne réussirait pas, l'a chargé de tâches ménagères, et ne lui a enseigné que plus tard une série de postures difficiles. Iyengar a dit que son maître ne lui avait enseigné que dix ou quinze jours en deux ans, mais que ces jours-là avaient décidé de ce qu'il est devenu.

## Pune (à partir de 1937)

En **1937**, à dix-huit ans, Krishnamacharya l'a envoyé enseigner à **Pune**. Il y est resté toute sa vie. Loin de son maître, avec peu d'élèves au début, il a approfondi les postures par sa propre pratique quotidienne et, au fil des années, a développé l'usage d'objets du quotidien (sangles, briques, couvertures, bancs, cordes au mur) pour aider ses élèves. C'est l'origine de ce que le monde appelle aujourd'hui les accessoires de yoga.

## Menuhin, l'Occident, Light on Yoga

En **1952**, il a rencontré le violoniste **Yehudi Menuhin** à Bombay. Menuhin est devenu son élève et l'a invité en Suisse en 1954 ; dès lors, Iyengar s'est rendu régulièrement en Occident. En **1966**, Iyengar a publié * **Light on Yoga*** (en sanskrit Yoga Dīpikā), préfacé par Menuhin, paru d'abord en anglais chez George Allen and Unwin. Le livre décrit plus de deux cents postures, illustrées par quelque six cents photographies en noir et blanc d'Iyengar lui-même, avec leurs noms sanskrits, un degré de difficulté, des instructions pas à pas, une introduction aux huit membres, une partie sur la respiration et une annexe de cours progressifs semaine par semaine. Il a été traduit dans au moins vingt-trois langues et vendu à plus de trois millions d'exemplaires. Des chercheurs l'ont appelé « la bible du yoga moderne ».

## L'institut (1975) et la suite

En **1975**, Iyengar a ouvert à Pune le **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute** (RIMYI), du nom de son épouse Ramamani, morte en 1973. Il a officiellement cessé d'enseigner en 1984, mais a continué jusqu'à la fin de sa vie à donner des cours spéciaux, des conférences et des livres, dont Light on Prāṇāyāma (1981) et Light on the Yoga Sūtras of Patañjali. Il a reçu la Padma Shri (1991), la Padma Bhushan (2002) et la Padma Vibhushan (2014). Il est mort à Pune le **20 août 2014**, à quatre-vingt-quinze ans.

Sa fille **Geeta Iyengar** (1944-2018), connue pour son travail sur le yoga des femmes, et son fils **Prashant Iyengar** sont devenus des enseignants de stature internationale ; sa petite-fille **Abhijata Sridhar Iyengar** enseigne à l'institut et à l'étranger.

## Les trois marques de la méthode

Ceux qui décrivent la méthode retiennent en général trois traits distinctifs :

| Trait | Ce qu'il veut dire | Ce que vous pratiquerez dans ce livre |
|---|---|---|
| La précision | chaque posture construite pas à pas, des pieds vers le haut, les défauts d'alignement expliqués et corrigés | les postures debout au mur (chapitre 4) |
| La séquence | l'ordre des postures choisi pour un effet, varié d'un cours à l'autre | quatre séances (chapitre 9) |
| Les accessoires | sangles, briques, couvertures, chaises, cordes, bancs, pour rendre une posture possible, sûre et longue | partout, avec des objets de la maison |

Les postures sont tenues relativement longtemps, pour que les muscles se relâchent et que l'attention entre dans la posture. Les postures debout viennent tôt, même pour les débutants. Les inversions ont une grande importance, avec des couvertures pour protéger la nuque, et sont enseignées avec soin par des enseignants certifiés (chapitre 7).

## Ce que cette lignée n'est pas

Ce n'est pas du « yoga doux » (tenir une posture debout avec précision pendant une minute est exigeant). Ce n'est pas une forme de kinésithérapie, même si beaucoup de personnes limitées la pratiquent. Et ce n'est pas la seule voie valable : le même maître, Krishnamacharya, a aussi donné naissance à l'ashtanga fluide de Pattabhi Jois. La revue de 306 essais de Cramer et ses collègues (chapitre 12) a montré que les essais des différents styles de yoga concluaient aussi souvent les uns que les autres à un effet positif.

## Pratique : votre point de départ

Tenez-vous pieds nus sur le sol, les yeux fermés, pendant une minute. Où est votre poids : talons, orteils, bord intérieur ou extérieur des pieds ? Écrivez une phrase. Vous reviendrez à cette phrase à la fin du livre.

# Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

**Le livre complet compte 39 pages.**

Le retrouver ici :
https://yogide.com/fr/livres/precision-et-accessoires-le-yoga-d-alignement-chez-soi/

Paiement unique, PDF immédiat.