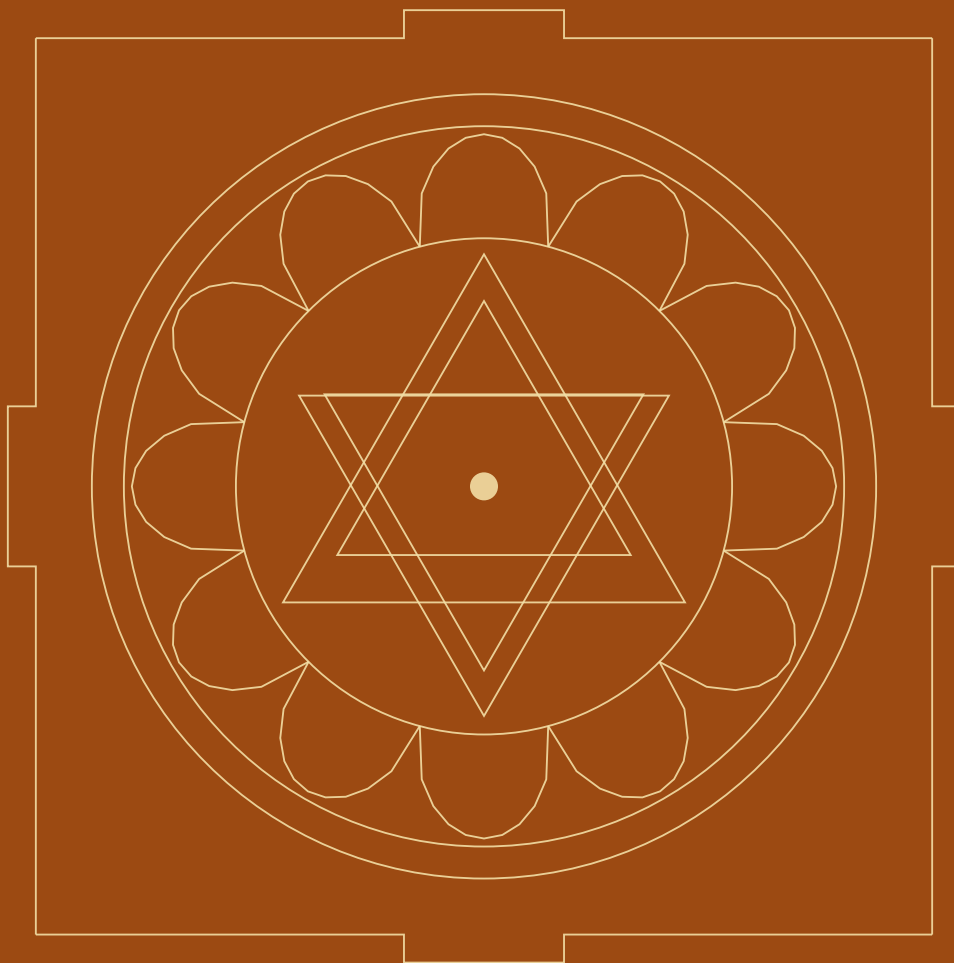


PRATIQUE

L'ashtanga vinyasa : la première série, posture par posture

*Krishnamacharya, Pattabhi Jois et Mysore, les trois lieux de l'attention, le compte de
chaque posture, et une manière sûre d'apprendre la série chez soi*



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment les comptes sont donnés	5
Comment les textes sont numérotés	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre I. Krishnamacharya, Pattabhi Jois, Mysore : l'histoire documentée	6
Le nom	6
Krishnamacharya au palais	6
Le Yoga Kuruṅṭa : ce qui est affirmé, ce qui est su	6
Sjoman et Singleton : la lecture des chercheurs	7
K. Pattabhi Jois	7
Après Pattabhi Jois	8
Les séries de la méthode	8

Avant de commencer

Avant l'aube, dans un shala de style Mysore, une salle se remplit de gens qui ne se parlent pas. Personne n'annonce les postures. Tous respirent du même souffle sonore, mais chacun en est à un autre endroit : l'un salue le soleil, l'autre se plie en avant, un troisième est allongé. Un enseignant passe entre les rangs et dit parfois un seul mot : le nom de la posture suivante. C'est le style Mysore de l'ashtanga vinyasa, et la séquence que pratiquent la plupart de ces personnes est l'objet de ce livre : la **première série**, yoga cikitsā (योगचिकित्सा), « le yoga comme soin ».

Ce livre est le document que l'on pose au bout du tapis. Il vous donne :

- **l'histoire documentée** : Krishnamacharya au palais de Mysore, Pattabhi Jois et son institut (1948), le Yoga Kuruṇṭa perdu, le débat ouvert par Sjoman et Singleton ; ce qui est documenté est dit documenté, ce qui est affirmé est dit affirmé ;
- **la méthode** : trisṭhāna (souffle, posture, regard), les bandhas sans aucune rétention du souffle, et le vinyāsa, le compte, avec quand il se dit à voix haute et quand il ne se dit pas ;
- **chaque posture de la série, dans l'ordre** : devanāgarī et translittération, sens du nom, compte publié, souffle, regard, version préparatoire et précaution ;
- **une manière de pratiquer seul et de durer** : demi-série, pratique courte, repos et jours de lune, adaptations pour les genoux, les poignets et le bas du dos ;
- **un bilan honnête des blessures**, avec les études qui existent et leurs limites.

Ce livre ne vend aucune école et ne revendique aucune autorisation d'une lignée ; les noms d'écoles n'y servent qu'à désigner. Yoga Mala, le livre de K. Pattabhi Jois, est cité et résumé, jamais recopié.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du sanskrit. Elles ne reprennent ni n'adaptent aucune traduction moderne publiée.

La santé d'abord.

L'ashtanga vinyasa est une pratique physique exigeante : sauts, pompes répétées, flexions avant profondes, rotations de hanche, postures inversées. Ce livre n'est pas un avis médical et ne remplace pas un enseignant. Parlez-en à votre médecin avant de commencer en cas de grossesse ou d'accouchement récent, de maladie cardiaque, de tension trop haute, de glaucome ou de problème de rétine, d'ostéoporose, de hernie, de problème de disque, de blessure ou d'opération récente, de fragilité du genou, du poignet ou de l'épaule. Arrêtez immédiatement et demandez de l'aide en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement inhabituel, de palpitations, de malaise, de mal de tête brutal et intense, d'engourdissement ou de faiblesse d'un côté du corps. Numéros d'urgence : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique, 144 en Suisse, 911 au Canada. Posture sur la tête, chandelle, charrue et pression des oreilles sont décrites pour les connaître : elles s'apprennent avec un enseignant, jamais

Comment les comptes sont donnés

Chaque posture porte son **compte de vinyāsas** : « 22 (posture à 8 et 15) » veut dire 22 mouvements-souffles de la station debout (samasthiti) à la station debout, la posture étant atteinte au 8e puis, de l'autre côté, au 15e. Yoga Mala présente ainsi la série. Nos chiffres sont ceux des fiches publiées par AshtangaYoga.info (Ronald Steiner ; fiches de postures de 2004, fiche récapitulative de 2015), vérifiés un par un le 17 octobre 2026. Les enseignants ne comptent pas tous à l'identique (une comparaison publiée relève de petits écarts entre Pattabhi Jois, Sharath Jois et Lino Miele) : suivez le vôtre.

Comment les textes sont numérotés

- **Yoga Sūtra (YS)** : texte électronique de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), numérotation de cette édition.
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : texte électronique de GRETIL, version du 31 juillet 2020, numérotation de cette édition.
- **Yoga Tārāvalī** : texte publié sur sanskritdocuments.org (pas une édition critique) ; la variante est signalée là où le chant de l'ashtanga diffère.

Comment utiliser ce livre

Lisez une fois les chapitres 1 à 3. Pratiquez plusieurs semaines les salutations et les postures debout (chapitres 4 et 5), puis ajoutez une posture à la fois (chapitre 10). Le chapitre 12 tient la série sur une page ; lisez le chapitre 11 avant d'avoir mal.

Chapitre 1. Krishnamacharya, Pattabhi Jois, Mysore : l'histoire documentée

Le nom

Aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग) signifie « huit membres ». Le mot vient de Patañjali, qui énumère les huit membres du yoga en un seul sūtra :

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhārādhāraṇādhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni « Les abstentions, les observances, la posture, la maîtrise du souffle, le retrait des sens, la concentration, la méditation et l'absorption sont les huit membres. » (Yoga Sūtra 2.29, GRETIL · notre traduction)

Pattabhi Jois présentait sa méthode comme la pratique de ces huit membres, à commencer par le troisième, la posture. Vinyāsa (विन्यास), nom sanskrit courant, signifie « placement, disposition » (Monier-Williams) : ici, le placement de chaque mouvement sur un souffle. « Ashtanga vinyasa » est donc le nom d'une méthode du XXe siècle, non le titre d'un texte ancien. Wikipédia résume une hypothèse de Mark Singleton : le nom ferait écho à l'ashtang dand, ancien nom d'un enchaînement de la gymnastique indienne proche de la salutation au soleil. Les enseignants de la méthode, eux, se réfèrent à Patañjali.

Krishnamacharya au palais

Tirumalai Krishnamacharya (18 novembre 1888 - 28 février 1989) avait étudié le sanskrit, les systèmes classiques de la philosophie indienne et l'āyurveda. Au début des années 1930, le maharaja de Mysore, Krishnaraja Wadiyar IV, lui confie une aile du **palais Jaganmohan** pour une école de yoga, la yogaśālā, inaugurée le **11 août 1933**. En **1934** paraît Yoga Makaranda (université de Mysore) ; un second livre, Yogāsanagalu, date d'environ 1941. Privée de financement après l'indépendance, la yogaśālā ferme en **1950** (Wikipédia, Tirumalai Krishnamacharya).

Yoga Makaranda énumère déjà presque toutes les postures de la future première série, avec leurs vinyāsas (Wikipédia, Ashtanga vinyasa yoga). Parmi ses élèves : B.K.S. Iyengar, futur fondateur de sa propre méthode à Pune, et un jeune brahmane du district de Hassan, Pattabhi Jois.

Le Yoga Kuruṇṭa : ce qui est affirmé, ce qui est su

Krishnamacharya disait avoir appris sept ans et demi auprès d'un maître, Rāmamohana Brahmācārī, près du mont Kailāsa, et avoir étudié un texte, le Yoga Kuruṇṭa (ou Korunta), attribué au sage Vāmana, qu'il aurait retrouvé plus tard, très abîmé, avant d'en perdre l'unique copie (les récits varient) ; aucun exemplaire n'a jamais été produit (Wikipédia, Tirumalai Krishnamacharya ; Ashtanga vinyasa yoga, d'après Singleton 2010). Pattabhi Jois disait tenir la méthode de Krishnamacharya, et par lui de ce texte, qu'il

n'avait jamais vu (Wikipédia, K. Pattabhi Jois). Yoga Makaranda et Yogāsanagalu ne le citent pas.

La position honnête : le Yoga Kuruṇṭa est une source **revendiquée** par les fondateurs, invérifiable aujourd'hui. Vous n'en avez pas besoin pour pratiquer, ni besoin de le nier pour respecter la lignée. Manju Jois, fils de Pattabhi Jois, a dit que les séquences avaient été créées par Krishnamacharya (Wikipédia, Ashtanga vinyasa yoga).

Sjoman et Singleton : la lecture des chercheurs

- **Norman E. Sjoman**, The Yoga Tradition of the Mysore Palace (Abhinav Publications, 1996), a étudié un recueil du XIXe siècle conservé au palais, le Śrītattvanidhi, et ses postures illustrées, et soutient que Krishnamacharya a aussi puisé dans la gymnastique du palais.
- **Mark Singleton**, Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice (Oxford University Press, 2010), a montré tout ce que le nouveau yoga partageait avec la culture physique du début du XXe siècle, et soutient que Krishnamacharya, comme d'autres maîtres de son temps, en a intégré des éléments. Selon lui, les salutations au soleil passaient alors pour de l'exercice plutôt que du yoga.

Ces thèses, discutées, ne rendent pas la pratique fausse, mais moderne : une création de Mysore au XXe siècle, enracinée dans les textes du haṭha, le savoir sanskrit et la culture physique de son temps.

K. Pattabhi Jois

Krishna Pattabhi Jois naît le **26 juillet 1915** à Kowshika, près de Hassan, et meurt à Mysore le **18 mai 2009**. En 1927, à douze ans, il voit une démonstration de Krishnamacharya à Hassan et devient son élève le lendemain ; il étudie avec lui à Mysore à partir de 1932, enseigne le yoga au Sanskrit College de **1937 à 1973** et fonde en **1948** l'**Ashtanga Yoga Research Institute** dans sa maison de Lakshmipuram (Wikipédia, K. Pattabhi Jois).

En **1964**, le Belge André Van Lysebeth passe deux mois à apprendre avec lui la première et la deuxième série ; son livre J'apprends le yoga (1967) fait connaître l'adresse de Mysore. Jois enseigne sur le continent américain en 1974 et 1975. Un nouveau shala ouvre à **Gokulam** en **2002** (Wikipédia, K. Pattabhi Jois).

Son livre ***Yoga Mala*** a été écrit en kannada à partir de 1958 ; la plupart des récits datent sa publication de 1962 (le résumé encyclopédique dit 1958). La traduction anglaise d'Eddie Stern paraît en 1999, rééditée par North Point Press (New York) en 2002. Il décrit les salutations et la première série posture par posture, avec le compte des vinyāsas.

Une histoire honnête inclut ceci.

Après la mort de Pattabhi Jois, d'anciens élèves, femmes et hommes, ont décrit publiquement des agressions sexuelles commises par lui, y compris sous couvert d'« ajustements » ; plusieurs enseignants d'ashtanga connus l'ont confirmé. En 2019, son petit-fils R. Sharath Jois a reconnu avoir été témoin d'« ajustements inappropriés » (Wikipédia, K. Pattabhi Jois). Matthew Remski a réuni des témoignages dans Practice and All Is Coming (2019). Règle simple : **personne ne vous touche sans votre accord**, et vous pouvez refuser toute aide, à tout moment.

Après Pattabhi Jois

Son petit-fils **R. Sharath Jois** (1971-2024) dirige l'institut à partir de 2007, puis ouvre en 2019 le Sharath Yoga Centre, tandis que Saraswathi Rangaswamy, fille de Pattabhi Jois, enseigne sous le nom de son père. Sharath Jois meurt en novembre 2024 lors d'une tournée aux États-Unis (Wikipédia, R. Sharath Jois). Les élèves de Pattabhi Jois enseignent dans le monde, autorisés ou non par Mysore ; ce livre ne prend pas parti.

Les séries de la méthode

La méthode est organisée en séries fixes (Wikipédia, Ashtanga vinyasa yoga) :

Série	Sanskrit	Sens	Travail principal
Première	योगचिकित्सा, yoga cikitsā	le yoga comme soin, comme « traitement »	flexions avant, rotations de hanche, torsions
Intermédiaire	नाडीशोधन, nāḍī śodhana	purification des canaux	flexions arrière, travail de hanche plus profond, jambes derrière la tête
Avancées A à D	स्थिरभाग, sthira bhāga	la part de la stabilité	équilibres sur les bras et postures extrêmes

Cikitsā est le mot sanskrit courant pour le traitement médical (Monier-Williams). Le nom dit l'idée de la tradition (la série met le corps en ordre), pas une promesse médicale. Ce livre ne traite que de la première série ; les séries avancées relèvent de la relation entre un élève et un enseignant.

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 43 pages.

Le retrouver ici :

<https://yogide.com/fr/livres/l-ashtanga-vinyasa-la-premiere-serie-posture-par-posture/>

Païement unique, PDF immédiat.