

INDE

Mysore, le guide du pèlerin de l'ashtanga

L'école du palais de Krishnamacharya, les shalas de la famille Jois aujourd'hui, la pratique « Mysore style », lieux sacrés, saisons, e-Visa et Pune, vérifiés et datés



यात्रा

yātrā

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
Lire les mots sanskrits et kannada de ce livre	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Mysuru, entre légende et histoire	6
La ville de Mahiṣa	6
La déesse et le démon-buffle	6
Les Wodeyar	6
Tipu Sultan et la restauration	7
Une ville de mécènes	7

Avant de commencer

Mysore, ville de palais, de bois de santal et de jasmin au pied d'une colline sacrée du sud de l'Inde, s'appelle officiellement Mysuru depuis 2014. Elle n'avait rien d'une destination de yoga. Et pourtant deux des formes de yoga moderne les plus pratiquées au monde, l'ashtanga de K. Pattabhi Jois et le yoga Iyengar de B.K.S. Iyengar, remontent à l'aile d'un de ses palais, où T. Krishnamacharya enseignait dans les années 1930 sous la protection d'un maharaja. Chaque hiver, des pratiquants venus de dizaines de pays déroulent encore leur tapis à Mysore avant l'aube.

Ce guide leur est destiné : l'histoire de la ville et de ses rois mécènes, la lignée de l'ashtanga, ce qu'est vraiment un cours « Mysore style », les temples de la colline et des bords de la Kaveri, la fête de Dasara, le climat mois par mois, l'arrivée, et les questions à poser avant de payer qui que ce soit. Une annexe couvre Pune et Lonavala, l'autre pôle de l'héritage de Krishnamacharya.

Ce n'est pas une liste des « meilleurs shalas » : aucun classement, aucun avis, aucune recommandation d'école ou de professeur, et c'est voulu. Nous rapportons ce que publient les institutions et ce qu'en disent des sources indépendantes, et vous donnons les questions pour juger vous-même.

Ce livre repose sur trois engagements.

Premièrement, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Règles d'inscription, droits d'entrée, dates de fête et règles de visa changent. Chaque fait pratique a été vérifié en ligne le **16 octobre 2026** auprès de la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée en fin d'ouvrage. Quand les sources officielles se contredisent, ou contredisent la presse, nous montrons les deux. Quand nous n'avons rien pu vérifier, nous l'avons retiré ou nous le disons.

Deuxièmement, aucune expérience inventée. Pas de témoignages, pas d'anecdote du type « quand je pratiquais à Gokulam », pas d'avis sur des shalas ou des professeurs. Une légende est présentée comme une légende ; une date historique vient avec sa source ; un récit contesté, et l'histoire des origines de l'ashtanga en compte plusieurs, est attribué à celui qui le porte.

Troisièmement, le sacré est traité comme sacré. La colline de Chamundi, les temples de Srirangapatna et de Melukote, les processions de Dasara appartiennent à une vie religieuse bien vivante, et l'ashtanga s'enseigne à Mysore avec un guru, un chant et des règles de conduite, pas comme une séance de sport. Les mots sanskrits sont écrits en devanagari avec une translittération savante (IAST), les mots kannada en écriture kannada avec la leur.

Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels. Avant de partir, lisez la fiche Inde de France Diplomatie, vérifiez vous-même le site officiel indien du e-Visa, lisez les règles en vigueur de tout shala sur son propre site, et consultez un centre de vaccinations internationales. En cas d'urgence en Inde, composez le **112**, numéro d'urgence national (conseils aux voyageurs du FCDO britannique, consultés le 16 octobre 2026).

Lire les mots sanskrits et kannada de ce livre

La plupart des noms apparaissent sous trois formes : l'orthographe des panneaux (Chamundi), l'écriture d'origine (sanskrit चामुण्डा) et une translittération (Cāmuṇḍā, Cāmuṇḍi).

Lettre	Se prononce à peu près	Exemple
ā, ī, ū	a, i, ou longs	āsana, Maisūru
ē, ō	é et o longs (le kannada les distingue des e, o brefs)	bēku, āṭō
ṛ	un « ri » bref	ḍṛṣṭi
ś, ṣ	« ch » (deux « ch » différents)	Śiva, aṣṭāṅga
c	« tch »	cikitsā
j	« dj »	jālandhara
u	« ou »	guru
ṭ, ḍ, ṇ, ḷ	t, d, n, l, langue recourbée vers le palais	Cāmuṇḍi, ūṭa
ṅ	« ng »	aṣṭāṅga
ṁ	résonance nasale	oṁ

En kannada, les voyelles finales se prononcent : Maisūru se dit « Maï-sou-rou », nīru (l'eau) « ni-rou ».

Comment utiliser ce livre

Vous hésitez encore ? Commencez par les chapitres 3, 4 et 9. Votre place est réservée ? Chapitres 10 à 12, et la liste de contrôle du chapitre 18. Vous êtes déjà à Mysore ? Chapitres 5 à 8, et le kannada du chapitre 19.

Chapitre I. Mysuru, entre légende et histoire

La ville de Mahiṣa

Le nom de Mysore est une forme anglicisée du kannada Mahiṣūru, « la demeure de Mahiṣa ». En sanskrit, महिष (mahiṣa) signifie « buffle » ; il s'agit ici de Mahiṣāsura (महिषासुर), le démon-buffle qui, selon la légende locale, régnait sur ce pays et fut tué par la déesse vénérée sur la colline qui domine la ville. Le gouvernement du Karnataka annonce en 2005 son intention de changer l'orthographe anglaise ; le gouvernement indien l'approuve en octobre 2014, et la ville prend officiellement le nom de Mysuru le **1er novembre 2014** (Wikipédia, Mysore). Ce livre emploie Mysuru pour la ville et Mysore pour le « Mysore style », qui a gardé l'ancien nom.

La déesse et le démon-buffle

Le grand texte sanskrit consacré à la Déesse, le Devī Māhātmya (देवीमाहात्म्य), raconte comment les dieux, vaincus par Mahiṣa, unirent leurs énergies en une seule forme rayonnante, la Déesse, qui combattit le démon et le tua. Dans le même texte, la forme terrible de la Déesse qui abat les démons Caṇḍa et Muṇḍa reçoit le nom de Cāmuṇḍā (चामुण्डा). À Mysuru, les deux récits se rejoignent : la déesse de la colline, Chamundeshwari (kannada Cāmuṇḍēśvari), est vénérée comme Mahiṣāsuraṃardinī (महिषासुरमर्दिनी), « celle qui écrasa Mahiṣāsura », et une grande statue du démon, sabre dans une main et cobra dans l'autre, se dresse près de son temple (Wikipédia, Chamundi Hills ; Karnataka Tourism). Ce sont des récits sacrés, présentés comme tels.

Les Wodeyar

La famille royale est connue sous le nom de Wodeyar (ou Wadiyar), du kannada oḍeya, « seigneur ». Sa propre tradition la fait descendre de la lignée lunaire de Kṛṣṇa et venir de Dvārakā ; les historiens y voient plutôt des seigneurs locaux qui se donnèrent une ascendance purāṇique. La date retenue est **1399**, quand un chef de garnison, Yaduraya, est nommé préfet de Mysore par son suzerain de l'empire de Vijayanagara (Wikipédia, Wadiyar dynasty).

Après l'effondrement de Vijayanagara en 1565, Mysore devient indépendante. En **1610**, Raja Wodeyar Ier s'empare de la forteresse insulaire de Srirangapatna, sur la Kaveri, et y célèbre Navarātri la même année : c'est l'origine du Dasara de Mysuru, que son site officiel présente comme « celebrations since 1610 AD » (Wikipédia, Srirangapatna ; mysoredasara.gov.in).

Une légende célèbre date de ces années. Quand le vice-roi vaincu se retire à Talakadu, sa veuve Alamelamma, raconte-t-on, se jette dans la Kaveri plutôt que de livrer ses bijoux aux hommes du nouveau roi, et maudit la dynastie : talakāḍu maraḷāgali, mālaṅgi maḍuvāgali, maisūru doregaḷige makkaḷillade hōgali, « que Talakadu devienne sable, que Malangi devienne tourbillon, et que les rois de Mysore restent sans enfants ». L'article encyclopédique rapporte qu'une idole d'Alamelamma est conservée au palais de Mysore et que les rites de Dasara au palais se terminent par une pūjā en son honneur (Wikipédia, Wadiyar

dynasty). C'est du folklore, et une part du récit que la ville fait d'elle-même.

Tipu Sultan et la restauration

Des années 1760 à 1799, le pouvoir réel passe au chef militaire Hyder Ali puis à son fils Tipu Sultan, qui gouvernent depuis Srirangapatna en gardant les Wodeyar comme rois nominaux. Tipu mène quatre guerres contre la Compagnie anglaise des Indes orientales et meurt lors de la chute de Srirangapatna, le **4 mai 1799**. La Compagnie restaure les Wodeyar ; une commission britannique administre le royaume de 1831 à 1881, puis le pouvoir revient au maharaja. Le dernier maharaja régnant, Jayachamarajendra Wadiyar, rejoint l'Union indienne après l'indépendance. L'actuel chef de famille, Yaduveer Krishnadatta Chamaraja Wadiyar, habite une partie du palais (Wikipédia, Wadiyar dynasty ; Srirangapatna ; Mysore Palace).

Une ville de mécènes

Pour un yogi, l'essentiel est ce que les Wodeyar ont financé : l'érudition sanskrite, la musique et la culture physique. Le palais conservait un recueil du XIXe siècle compilé sous Krishnaraja Wodeyar III, le Śrītattvanidhi, avec une section de postures illustrées. C'est dans ce monde de mécénat, de sanskrit et d'exercice physique qu'arrive un lettré nommé Tirumalai Krishnamacharya.

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 44 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.