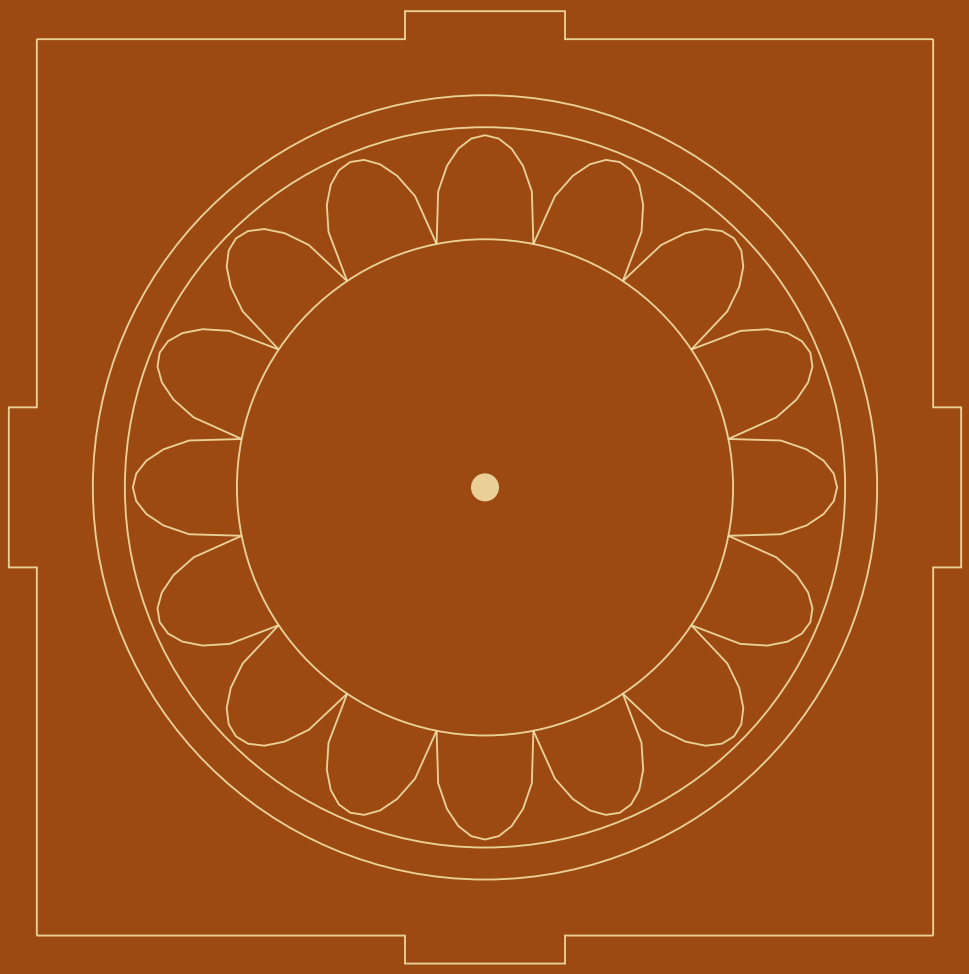
PRATIQUE

Le vinyasa : le mouvement lié au souffle, de Krishnamacharya à aujourd'hui

Ce que veut vraiment dire vinyāsa, l'histoire documentée du palais de Mysore au cours de flow, l'art de construire ses séquences, et huit enchaînements minutés de 20 à 60 minutes



विन्यास

vinyāsa

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

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

Chapitre 1. Vinyāsa : ce que veut dire le mot 5

- Placer, d'une manière particulière 5
- Krama : l'ordre des étapes 5
- Les deux sens de Krishnamacharya 5
- Le sens de Pattabhi Jois, et celui des studios 6
- À ne pas confondre avec nyāsa 6
- Pratique : un mouvement, placé 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

« Inspirez, bras en haut. Expirez, penchez-vous. » Chaque jour, dans des milliers de salles du monde entier, un cours commence par ces mots. Le corps bouge, le souffle donne le tempo, et pendant une heure personne ne s'arrête tout à fait. C'est le vinyasa, l'un des styles de yoga les plus pratiqués hors de l'Inde, et aussi l'un des plus mal compris. Beaucoup de ceux qui l'aiment pensent que le mot veut dire « flow » ou « rapide ». Ce n'est pas le cas.

Vinyāsa (विन्यास) est un vieux mot sanskrit qui désigne le fait de placer quelque chose d'une manière particulière. Entre les mains de T. Krishnamacharya, au palais de Mysore dans les années 1930, il est devenu une méthode : chaque mouvement posé sur un souffle, chaque posture abordée par une série ordonnée d'étapes, un krama (क्रम). Cette méthode est la racine commune de l'Ashtanga Vinyasa, de l'enseignement individuel appelé plus tard Viniyoga, du « vinyasa krama » enseigné par Srivatsa Ramaswami, resté trente-trois ans auprès de lui, et, à quelques générations de distance, du cours de « flow » de votre quartier.

Ce livre fait quatre choses.

D'abord, il explique ce que veut dire le mot, et les deux sens dans lesquels Krishnamacharya l'employait, pour que vous sachiez distinguer un vinyasa d'une série de pompes.

Ensuite, il raconte l'histoire, brièvement et honnêtement : la salle du palais de Mysore, les élèves qui ont emporté la méthode dans des directions différentes, les affirmations invérifiables, les chercheurs qui lisent l'histoire autrement, et les styles américains « power » et « flow » des années 1990. Ce qui est ancien est dit ancien ; ce qui est moderne est dit moderne.

Puis il vous apprend à construire vos propres enchaînements : comment le souffle mène, comment les mouvements se rangent en familles, comment une séquence monte vers un sommet et redescend, ce dont chaque posture a besoin comme contre-posture.

Enfin, il vous donne huit séquences complètes, de 20 à 60 minutes, minutées souffle par souffle, avec une option plus douce pour chaque étape exigeante, et un chapitre sur les poignets, les épaules, le bas du dos et l'hyperlaxité.

> **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. Les livres de Krishnamacharya et de ses élèves sont cités et résumés ; ils ne sont jamais recopiés.

> **La santé d'abord.**
>
> Le vinyasa est une pratique physique, parfois intense. 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 épilepsie, une hernie, de

l'ostéoporose, une blessure ou une opération récente, un problème de colonne, ou des douleurs aux poignets ou aux épaules. Arrêtez-vous immédiatement et demandez de l'aide si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement sans rapport avec l'effort, 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 11 donne toutes les précautions ; chaque séquence a les siennes.

La numérotation des textes

- **Yoga Sūtra (YS)** : nous suivons le texte sanskrit de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), comme dans notre livre Les Yoga Sutras de Patañjali, sutra par sutra.
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : nous suivons le texte électronique de GRETIL (version du 31 juillet 2020), comme dans La Hatha Yoga Pradipika expliquée. Pour les versets cités ici (1.19, 1.69, 2.2), le numéro est le même dans la traduction anglaise de Pancham Sinh (1915, domaine public), sauf 1.69, qui est 1.68 dans son édition.

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 à 4 en une ou deux soirées : ils changent votre façon de bouger. Apprenez les règles du souffle du chapitre 5 avant toute chose, puis pratiquez la séquence 1 du chapitre 8 pendant une semaine. Ensuite, lisez les chapitres 6, 7 et 9 et commencez à composer vos propres enchaînements. Le chapitre des précautions (chapitre 11) n'est pas facultatif : le vinyasa répète les mêmes charges des centaines de fois, et les petites habitudes comptent.

Si vous pratiquez déjà l'ashtanga, ce livre complète L'ashtanga vinyasa : la première série, posture par posture, qui enseigne la série fixe. Ici, le sujet est la méthode qui sous-tend toutes les séquences fluides, et la liberté de composer les vôtres.

Chapitre 1. Vinyāsa : ce que veut dire le mot

Placer, d'une manière particulière

Vinyāsa est formé du préfixe vi-, qui ajoute l'idée de « à part » ou « dans différentes directions » et, devant un verbe, celle de répartition, d'agencement et d'ordre (les enseignants de la lignée le rendent souvent par « d'une manière particulière »), et de nyāsa, « placer, poser », de la racine verbale as (« jeter, lancer ») avec le préfixe ni- (« vers le bas »). Le dictionnaire sanskrit-anglais de Monier-Williams (1899) donne pour vinyāsa : « le fait de poser ou de placer », « arrangement, disposition, ordre », et aussi « mouvement, position (des membres), attitude ». Le même mot désigne aussi l'assemblage des mots dans une composition littéraire, et même le lieu où l'on dépose quelque chose.

Un vinyāsa est donc d'abord un agencement délibéré. Rien dans le mot ne dit « rapide », « fluide » ou « enchaîné ». Ce qu'il dit, c'est : chaque chose à sa place, placée avec intention.

Krama : l'ordre des étapes

Le second mot dont vous avez besoin est krama (क्रम), « pas », « progression », « ordre régulier, succession ». Un vinyāsa krama est un agencement fait par étapes : une séquence dans laquelle chaque mouvement prépare le suivant.

C'est la clé de tout ce qui suit. La question moderne « qu'est-ce qu'un bon flow ? » est la vieille question « quel est le bon ordre ? ». Une séquence est bonne quand chaque étape rend la suivante possible, sûre et sensée ; elle est mauvaise quand elle ne fait que vous occuper.

Les deux sens de Krishnamacharya

D'après les synthèses savantes de ses écrits, T. Krishnamacharya employait vinyāsa au moins de deux façons :

1. **Au sens large**, pour une suite d'étapes (krama) formulée de façon appropriée, par laquelle on aborde une posture.
2. **Au sens étroit**, pour une étape comptée dans l'exécution d'une posture. Dans son livre Yoga Makaranda (1934), la posture sur les épaules est présentée en ces termes, en substance : cette posture compte douze vinyāsas, et le huitième vinyāsa est la posture elle-même (āsana sthiti, « le fait de demeurer dans la posture »).

Le second sens explique les comptes de l'ashtanga (chapitre 3). Le premier sens explique ce livre : un vinyasa est une manière d'**arriver** dans une posture et de la **quitter** avec le souffle, pas à pas, autant que la posture elle-même.

Le sens de Pattabhi Jois, et celui des studios

K. Pattabhi Jois, élève de Krishnamacharya, employait le mot dans un sens plus étroit encore : pour le court mouvement de liaison répété entre les postures, construit sur la salutation au soleil. La plupart des studios l'emploient aujourd'hui dans ce dernier sens. Quand un enseignant dit « faites un vinyasa », il veut dire : depuis la planche, descendre dans le bâton à quatre appuis (caturaṅga daṇḍāsana), monter dans le chien tête en haut (ūrdhva mukha śvānāsana) et repousser vers le chien tête en bas (adho mukha śvānāsana), un mouvement par souffle.

Les trois sens sont légitimes. Mais si vous ne gardez que le troisième, vous perdez l'idée qui fait la valeur de la méthode : **l'ordre intelligent**. Un cours qui répète quarante fois la même liaison sans but est du « vinyasa » au sens des studios, et pas du tout au sens de Krishnamacharya.

À ne pas confondre avec nyāsa

Nyāsa seul est aussi le nom d'un rite tantrique où l'on « place » des mantras sur des parties du corps, par le toucher et l'attention. Il partage la racine et l'image du placement, et rien d'autre. Vous rencontrerez peut-être la confusion dans certains livres ; vous voilà prévenu.

Pratique : un mouvement, placé

Tenez-vous debout, pieds joints. Pendant trois souffles, levez les bras seulement sur l'inspiration et baissez-les seulement sur l'expiration, en commençant le mouvement quand le souffle commence et en le finissant quand le souffle finit. Puis faites-le trois fois à contretemps : bras qui montent pendant que vous expirez. Notez la différence. Écrivez une phrase sur ce que « placer » a voulu dire dans votre corps.

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 46 pages.

Le retrouver ici :
https://yogide.com/fr/livres/le-vinyasa-le-mouvement-lie-au-souffle-de-krishnamacharya-a/

Paiement unique, PDF immédiat.