



Séance Spéciale II bis (Pandémie 2020) 20200322

“ Life Saving Yoga Session ”

Dans les années 1950 Sri T. Krishnamacharya développa une séance de Yoga dédiée aux visiteurs occidentaux. Cette séance “*Life Saving Yoga Session*” (séance de Yoga pour *sauver la Vie*) est supposée prolonger l’existence, elle se pratique une fois par semaine tout au long de la vie. Selon Sri T. Krishnamacharya, la culture plurielle des Occidentaux ne leur permettait déjà plus d’accéder à une pratique spirituelle et cette séance devait les mener, de manière non-dogmatique et laïque, à l’expérience de Dieu.

Sri T. Krishnamacharya pratiquait cette séance jusque dans la dernière partie de sa vie. Cette séance est une combinaison d’Āsana (postures), Prānāyāma (techniques respiratoires) Trātaka (diverses concentrations) qui a pour but de focaliser sa conscience et son regard sur un point unique, Mudrā (sceau) et Bandha (contractions sur certaines parties du corps).

Selon Sri T. Krishnamacharya, le yoga ne peut avoir lieu tant que ces éléments ne sont pas alignés en une union organique.

* Séance reçue de Sri T.K. Sribhashyam, fils de Sri T. Krishnamacharya