

# Centre de Yoga Lausanne

Armand Vitali

[www.yoga-centre.ch](http://www.yoga-centre.ch)

## L'enseignement du Yoga Traditionnel c'est quoi ?

### La source



Śrī Tirumalai Krishnamacharya

L'origine du **Yoga Traditionnel** provient de l'enseignement de Śrī Tirumalai Krishnamacharya. Selon la tradition, l'enseignement est transmis par le père à ses enfants dès l'âge de six ans, de génération en génération. En ce qui concerne T. Krishnamacharya depuis l'ancêtre Nammālvār qui remonte avant le IX<sup>e</sup> siècle, cet enseignement a été transmis oralement comme le veut la "tradition". L'étude était portée sur les *Śāstra* (traités anciens) et l'étude des six Darshana, (six points de vu de l'Inde classique). De 1914 à 1922 (26 à 33 ans, sept années et demie) Krishnamacharya étudie auprès de Śrī Rāma Mohana Brahmācārī. Il apprend par coeur les Yoga Sūtra, étudie l'enseignement de Yājñavalkya, Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Samhitā, Śiva Samhitā, Āsana, Prānāyāma, Mudrā, Bandha, Marma Sthāna, cet enseignement était transmis traditionnellement, uniquement oralement. En 1922 son maître et guru le libère

*"Maintenant retourne vers le monde, marie-toi et transmets le message du Yoga, c'est le "Guru Dakshinā" (la dette, honoraires à un guru) que je te réclame pour mon enseignement"*. Krishnamacharya retourne en Inde et sa vie d'enseignant de yoga commencent à partir de 1924, il a 36 ans.

### L'enseignement

Krishnamacharya a transmis l'enseignement du Yoga Traditionnel à son épouse et à ses 6 enfants, seuls 3 des ses 6 enfants ont enseigné le Yoga. De 1925 à 1950 (37 à 52 ans) il est invité par le mécène Mahārāja de Mysore, Krishnaradjah Wadiyar IV (1884-1940), à venir enseigner le Yoga au Palais, Krishnamacharya créa Yoga-Śālā dans une aile du Palais mise à sa disposition. Dans ses cours il avait toujours une part de religion et de culture indienne pour les hindous, dans les cours donnés aux hindous, ils commençaient et finissaient par une prière et un Prānāyāma avec une concentration sur leur Dieu personnel. Il expliquait la signification de la pratique des différentes religions : la signification des prières du matin, les fêtes religieuses, des cérémonies de la mort, etc. Parfois, il pouvait même leur enseigner les prières ou la récitation des Veda.



Palais du Mahārāja

D'autre part, ses cours donnés aux Occidentaux étaient plus techniques, mais enseignés dans un langage simple. Ses cours avaient en apparence la même forme et la même structure. Il débutait par un Prānāyāma et continuait avec quelques Āsana puis Śīrsa Āsana, suivi d'un ou deux Mudrā et se terminait par Nāḍī Śodhana. Ces différents éléments de pratique contiennent plus de concentrations sur les points vitaux tels que Nāsāgra, Kaṇṭha, Nābhi, Bhrūmadhya Tāraka, Hṛudaya, il leur donnait une pratique spécifique contenant un Prānāyāma, Bhujaṅga Āsana, Matsya Āsana, Śīrṣa Āsana, Sarvāṅga Āsana, Paścima Utthāna Āsana, Mahā Mudrā et Nāḍī Śodhana. Ces Āsana avaient des indications précises de concentration sur les points vitaux (Marma Sthāna) en fonction de chaque élève.



Mahārāja de Mysore,  
Krishnaradjah Wadiyar

### La pratique

T.K. Sribhashyam en 1956, alors âgé de 16 ans, commence à enseigner lui-même auprès de son père, en appliquant les principes de la philosophie indienne, la pédagogie du yoga et l'Āyurveda (médecine indienne). En 1966, il est initié par Śrī T. Krishnamacharya aux Dhāranā (connaissance des points vitaux) selon l'enseignement de Yājñavalkya.

En 1968, Śrī T. K. Sribhashyam obtient, entre autres diplômes, une Maîtrise de Philosophie à la Faculté de Madras. Il donne en outre diverses conférences sur la philosophie et les Yoga Sūtra en Inde au cours de la même période. 1970, il s'installe en France et commence à donner des cours de Yoga et de philosophie indienne. Il anime ensuite de

nombreux séminaires en Belgique, en France, en Italie, en Grèce et en Suisse. Puis la formation de professeurs de Yoga dès 1980. En 1999, le Mysore Sanskrit College lui décerne le titre d'Āchārya (Maître) pour sa fidélité à l'enseignement Traditionnel de la philosophie indienne. Il était reconnu comme "l'aîné" de la famille en raison de ses connaissances sur le Yoga et la philosophie indienne. Sa maîtrise du français et l'expérience de l'enseignement aux Occidentaux lui ont permis de transmettre des concepts et un enseignement adapté au mode de vie moderne tout en restant authentique et fidèle à la tradition.

Cette pratique est basée sur une connaissance rigoureuse et approfondie des enseignements traditionnels philosophiques et spirituels de l'Inde, du fonctionnement du corps, des mécanismes de la pensée, des perceptions et des émotions, des processus qui mènent de l'attention à la concentration totale.

L'étude et l'application de la philosophie, les techniques posturales Āsana, Mudrā, Prānāyāma et les différents stades de concentration sont autant d'outils qui permettent de faire progresser le chercheur vers une maîtrise physique et mentale ayant pour but de le guider dans une recherche spirituelle plus juste telle que la propose la tradition indienne, tout en respectant les convictions individuelles. L'enseignement est essentiellement oral et adapté à chacun.



T.K. Sribhashyam

L'aspect thérapeutique préventif et curatif de la pratique dans son ensemble fait partie intégrante de l'enseignement.

T.K. Sribhashyam disait en 2017 "La transmission du yoga en Occident est très claire : cette transmission n'a pas encore eu lieu et reste à venir. C'est maintenant à l'Occident de "secouer l'arbre du yoga" pour qu'il donne ses fruits."

## La technique

- Ujjāyi\* et une technique de respiration qui est utilisée dans les Āsana et les Mudrā
- La pratique se fait avec les yeux fermés face à l'Est
- Après chaque Prānāyāma Āsana Mudrā prendre un repos sur le dos Shava Āsana voir Taṭāka Mudrā\* la durée est de 1-2'
- La durée d'un Āsana est déterminé par le nombre de respirations, 3,6,8,12,24 respirations Ujjāyi avec un rythme respiratoire idéal de 6" pour inspirer et 6" pour expirer
- La durée pour un Mudrā est de 6 à 8 respirations voir plus pour Sarvānga Āsana, Śīrṣa Āsana, Mahā Mudrā
- La durée d'un Prānāyāma est 12 ou 16 respirations, il peut être pratiqué plus longtemps
- Les Āsana sont statiques adaptés à chacun, "La posture devrait être stable et aisée" (Y.S. II/46). Pas de gymnastique, pas d'acrobatie !
- Pas de pratique en plein air !

\* [voir fiche technique](#)

## Structure de base pour une séance

1. Couché sur le dos respiration normale Shava Āsana 1-2'
2. Un Prānāyāma
3. Un Āsana debout
4. Un Āsana sur le dos
5. Un Āsana sur le ventre
6. Sarvānga Āsana 12 resp.
7. Śīrṣa Āsana 12 resp.
8. Sarvānga Āsana 12 resp.
9. Un Āsana sur le ventre
10. Un Āsana Assis
11. Un Mudrā
12. Un Prānāyāma
13. Sur le dos Shava Āsana respiration normale (permettre à chaque élève de rester quelques instants avec lui-même, son intériorité sans intervention de l'enseignant)

L'enseignement contient :

- Āsana (84 + 20 variations)
- Prānāyāma (12)
- Mudrā\* (20) Il est possible de faire une séance avec seulement des Mudrā\*
- Bandha (4)
- Marma Sthāna (concentrations) (16 + 4) associés avec Āsana Prānāyāma Mudrā
- En fin de séance après le Prānāyāma il est possible de rester assis quelques instants ou le temps désiré, avec une respiration normale en faisant une concentration par exemple sur Hṛdaya ou Tāraka précédé ou non de Bahistrāṭaka sur la flamme de la bougie, etc
- Une séance d'une heure comporte une moyenne de **84** respirations Prānāyāma compris

\* [Mudrā](#) : A ne pas confondre avec les Mudrā du rituel, de l'icongraphie et des divers style de danse indienne, désignant des gestes des mains porteurs de signification !

Le **Yoga Traditionnel** ou Yoga Classique ou Raja Yoga tel qu'il nous a été transmis par T.K. Sribhashyam comporte : **4 actions pour 4 "fruits"**

Respecter son Dharma (loi, devoirs) c'est mettre en application notre comportement moral envers les autres et soi-même. Krishnamacharya disait, si cela n'est pas fait, il est inutile de pratiquer les Āsana et Prānāyāma car ils ne produiront pas de "fruits"



*Patañjali*

### [Yoga-Sūtra de Patañjali](#)

## 4 actions

Règles de vie dans la relation avec les autres (5) *Yama*  
Règles de vie dans la relation avec soi-même (5) *Niyama*  
Pratique de postures physiques *Āsana*  
Pratique de techniques de respiration *Prānāyāma*

## 4 "fruits"

Contrôle des sens de perception, écoute sensorielle intérieure *Pratyāhāra*  
Capacité de rester concentré sur un seul objet *Dhāranā*  
Capacité de maintenir la concentration, la contemplation de cet objet *Dhyāna*  
Capacité d'être uni avec cet objet *Samādhi*

Telle est la pratique du **Yoga Traditionnel**

Selon la tradition des Dharma Śāstra et des Purāṇa il existerait 8 400 000 espèces vivantes sur terre ! Tous les êtres (végétaux compris) passent dans leur perpétuelle métamorphose évolutive (Pariṇāma), et par des formes de vies successives, dans ces 8 400 000 matrices pour arriver à la condition humaine et la dépasser. Ces matrices sont des "moules" représentés par les postures "Āsana" qui naturellement portent souvent des noms d'animaux et de végétaux. On retient **84** Āsana principaux qui ont chacun 100 000 Variations.

Nombre d'Āsana mentionné sur les textes de référence

<i>Anubhāva Prakāśa</i>	50 Āsana
<i>Gheraṇḍa Samhitā</i>	32 "
<i>Viśva Kośa</i>	32 "
Yoga Pradīpa	21 "
<i>Haṭha Yoga Pradīpikā</i>	84 "
<i>Śiva Samhitā</i>	4 " mentionne <b>84</b>
<i>Yājñavalkyam</i>	8 "
<i>Patañjali</i>	1 " Y.S. II/46
<i>T. Sribhashyam</i>	<b>84*</b> " + 20 variations (1981-2004)

\* Le chiffre **84**!

## 84

- Selon les visions d'Anna-Katharina Emmerich, après sa tentation au désert, Jésus est servi par **84** anges
- Selon l'évangile de Barnabé, chapitre 155, seuls Noé et 83 autres personnes se sauvèrent lors du déluge
- Les ruines d'un temple hindou au Cachemire nous révèlent qu'autrefois étaient érigées **84** immenses colonnes, soit le nombre de jours dans une semaine multiplié par le zodiaque, 7 x 12
- Dans le Vajrayāna, le Mahāsiddha désigne un ascète qui possède une parfaite maîtrise de la doctrine des Tantra. Cet ascète se distingue par certaines facultés magiques, signes évident de son Illumination. On connaît surtout le groupe de **84** Mahāsiddha qui, entre le 7e et le 12e siècle, constitua en Inde un mouvement religieux en réaction contre la culture monastique du bouddhisme Mahāyāna
- On dit que **84** mille hommes saints habitent les pentes de l'Himalaya
- Des textes tantriques font état de **84** x 10 millions de postures yogi
- Le mont Meru en Inde est haut de **84** milles
- Les **84** Siddha dans le Bouddhisme
- Les **84** postures de yoga dans l'hindouisme
- Il existe 84 mille sortes de lois tibétaines bouddhiques
- Selon une tradition, il y avait **84** temples à Khajuraho en Inde. Maintenant, on en compte seulement 22
- Les **84** rouleaux dans le monastère Hemis, Ladakh
- Le cycle de la planète Uranus est de **84** ans

Sources :

Śrī T.K. Sribhashyam  
 YNTKS 1980-2004 (notes)  
 Yājñavalkyam  
 Haṭha Yoga Pradīpikā  
 Gheraṇḍa Samhitā  
 Śiva Samhitā  
 Viniyoga N° 24, 1989  
 Le Yoga du Yogi, Kausthub Desikachar  
 Krishnamacharya, Annick Petitdemange (Formation Bernard Valette, 2012)



Madras 1985, le Temple A.V.