



Bonjour,

Voici un texte préparé par Claude Maréchal à la demande de la Fédération Viniyoga de France

Le Krishnamacharya yoga sampradaya¹, la tradition Viniyoga

Pendant les 20 dernières années de sa vie, le Professeur Krishnamacharya a consacré beaucoup de temps à la pratique, la réflexion et le souci majeur de perpétuer, non seulement pour l'Inde mais également pour le reste du monde, une adaptation du yoga classique de Patanjali qui puisse donner la possibilité à chacun de discipliner sa vie afin de lui donner une direction qui conduise au bonheur, à la santé et à la découverte du véritable sens de la vie humaine, la découverte de notre vraie nature et l'aboutissement dans un bonheur qui soit éternel.

C'est ainsi qu'il a organisé tout l'aspect de cette discipline somato psychique et psycho spirituelle que nous connaissons maintenant.

TKV Desikachar, pendant toute cette période est resté auprès de son père et il a hérité de tout cet enseignement précieux. Il nous l'a transmis avec l'intelligence la simplicité et la patience qui le caractérise. Nous lui en sommes très reconnaissants.

Sur le plan strictement technique, la recherche du Professeur a regroupé l'ensemble des exercices en trois termes qui sont les suivants : âsana, prânâyâma, mudrâ. En fait il ne s'agit pas de trois techniques différentes et séparées mais plutôt d'une seule et même démarche pratique qui doit être adaptée pour chacun en tenant compte d'un certain nombre de paramètres, c'est de cela qu'il est question dans la formule Viniyoga .

En résumé, nous pourrions simplement présenter cette pratique quotidienne de la façon suivante.

Chaque jour, il est important de s'isoler par rapport aux activités personnelles, familiales ou professionnelles et de prendre un certain temps d'une durée dans laquelle nous sommes à l'aise pour porter toute notre attention sur nous-mêmes par le biais de notre corps, de notre respiration et de l'observation d'une certaine sensibilité profonde. Il s'agit sans doute d'une espèce de gymnastique mais qui n'a pas grand-chose à voir avec ce que nous connaissons jusqu'ici en Occident sous ce nom.

Il s'agit de mouvements et de positions, toujours accompagnés d'une respiration consciente. Cette respiration, rappelons-le, « toujours consciente » peut devenir très longue et très ample, elle est mesurée, comptée et conduite dans le corps de différentes façons. Elle peut à

¹ Wikipédia : Sampradaya : tradition, transmission ininterrompue, système.

certains moments devenir très fine, très subtile, très légère.

Les positions peuvent prendre toutes sortes de formes, elles rappellent certains comportements de la vie quotidienne et elles représentent des énergies que l'on trouve dans la nature.

Quels que soient les exercices pratiqués, qui seront organisés selon des règles simples et mécaniquement logique, le but est de rentrer à l'intérieur de soi-même dans un climat d'attention et de bien-être et de pénétrer de plus en plus en profondeur pour aller à la rencontre de Cela qui est en nous mais qui est également à l'origine de toutes choses.

La pratique du yoga n'est pas une nouvelle religion pour le monde. En fait, la pensée philosophique du yoga respecte et reconnaît tous les choix religieux ou métaphysiques. Une personne athée ou agnostique peut aborder ces exercices et en retirer les bénéfices attendus, une personne engagée dans une voie religieuse peut introduire toute sa piété dans ses exercices.

Il s'agit donc d'une technique de vie ouverte à tous et particulièrement valables pour notre époque.
