

Origine et spécificités du Yoga Iyengar

BKS Iyengar (1918-2014) est l'un des plus grands maîtres de yoga contemporains, et l'un de ceux qui ont le plus fait pour sa diffusion en Occident. Son ouvrage *Lumière sur le Yoga*, paru en 1966, est aujourd'hui encore, une référence pour les enseignants et pratiquants du monde entier. Sa méthode, le Yoga Iyengar, est suivie par des millions de personnes sur tous les continents.

En tant qu'enseignants de Yoga Iyengar depuis de longues années, nous sommes souvent interrogés sur ce qui caractérise cette forme de yoga. Notre réponse n'a jamais varié : une combinaison unique alliant un très grand niveau d'exigence à une volonté de rendre les bienfaits du yoga accessibles à tous. Cette combinaison d'intensité et d'accessibilité est directement liée au parcours et à la personnalité de BKS Iyengar.

Précision et intensité

De santé fragile, BKS Iyengar a découvert le yoga à 16 ans auprès de son beau-frère, le grand maître Krishnamacharia, mais il n'est resté que 2 ans à ses côtés, avant d'être envoyé enseigner à Pune à l'âge de 18 ans. À cette époque, les moyens de communication en Inde étaient limités et BKS Iyengar, dont la formation était loin d'être achevée, a dû faire preuve d'un zèle et d'une détermination exceptionnels pour poursuivre seul son chemin sur la voie du yoga. Cette ferveur ne l'a plus jamais quitté et elle est à l'origine de ce qui aujourd'hui encore fonde la spécificité du Yoga Iyengar.

Ce qui marque quiconque a déjà participé à un cours de Yoga Iyengar, c'est en effet d'abord le niveau d'exigence de l'enseignement, qui se traduit par une extrême précision

portée à chaque placement, à chaque action.

De cette précision découle une très grande intensité : intensité physique bien sûr mais surtout intensité de l'attention requise. Et cette intensité de l'attention, qui ancre le pratiquant dans l'instant présent, produit une forme de nettoyage mental et permet d'accéder à un état de profonde disponibilité et réceptivité. BKS Iyengar définissait ainsi la pratique posturale comme une « méditation dans l'action ».

Mais en même temps que les élèves découvrent cette exigence de précision, cette intensité de chaque instant, ils découvrent aussi qu'ils vont être accompagnés, « portés », par une pédagogie progressive et structurée.

Une pédagogie progressive

Ayant poursuivi sa découverte du yoga sans l'appui de son maître, BKS Iyengar a en effet produit un immense effort d'analyse et d'expérimentation qui lui a permis de définir une pédagogie méthodique et progressive pour l'apprentissage des asana et du prânâyâma.

Basée sur des phases préparatoires et sur des règles d'alignement précises, la méthode de BKS Iyengar permet d'explorer les formes posturales et les exercices de respiration de manière structurée et adaptée aux capacités de chacun.

Cette pédagogie est transmise à tous les enseignants de Yoga Iyengar dans le monde, à travers un système de formation très rigoureux (formation initiale de 3 ans et formation continue régulière) qui assure la cohérence et la continuité de la méthode.



■ Marie et Philippe Amar



■ Virabhadrasana 2, avec sens de direction des actions



■ Ustrasana actif / Ustrasana passif



L'utilisation des supports

En complément de cette pédagogie progressive, l'autre apport majeur de BKS Iyengar pour rendre la pratique du yoga accessible à tous est bien sûr l'introduction de supports. Au départ, BKS Iyengar a utilisé des objets courants à sa disposition (briques, bâtons, chaises...). Puis, au fil du temps, il en a affiné la conception et l'utilisation avec une ingéniosité et une créativité remarquables.

Aujourd'hui, les supports conçus par BKS Iyengar sont largement utilisés dans la plupart des cours de yoga... même si les élèves en ignorent le plus souvent l'origine, BKS Iyengar n'ayant jamais souhaité apposer de copyright sur les supports qu'il a créés.

S'ils rendent accessibles à tous les postures classiques, les supports permettent également d'approfondir la pratique et de rester plus longtemps dans les postures, avec un effort musculaire minimal.

Les postures « passives » supportées, dans lesquelles le corps est à la fois profondément ouvert et complètement relâché, sont ainsi un des apports majeurs de BKS Iyengar. Elles procurent un apaisement mental unique. Voir les photos d'Ustrasana ci-contre.

Des effets profonds et durables

La précision des placements, caractéristique de l'importance de l'alignement dans le Yoga Iyengar, et le maintien sur la durée des postures, rendu possible par les supports, produisent des effets profonds à la fois sur le plan physique, physiologique et mental.

Le Yoga Iyengar est donc aujourd'hui également largement reconnu pour ses applications thérapeutiques, pour lesquelles les enseignants sont

formés de manière spécifique. Personnes âgées, blessées, malades : tout le monde peut faire du yoga et profiter de ses bienfaits, dans un cadre sécurisé et adapté, répondant ainsi au souhait le plus profond de BKS Iyengar.

Une combinaison d'intensité et d'accessibilité

On le voit, loin des idées parfois répandues, l'exigence du Yoga Iyengar n'est jamais de l'élitisme, sa précision jamais de la rigidité.

À la fois traditionnelle et moderne, la méthode développée par BKS Iyengar prouve que le yoga peut être pratiqué par des femmes et des hommes de toutes les cultures et que cette science millénaire est une réponse efficace aux problèmes de notre temps. Depuis le décès de BKS Iyengar en 2014, la communauté d'enseignants et de pratiquants de Yoga Iyengar reste profondément vivante et ouverte, toujours portée par la ferveur et l'expérience exceptionnelles de l'un des plus grands maîtres de yoga. ■



Marie et Philippe Amar, fondateurs du Yoga Studio Lille et auteurs des 2 volumes de L'encyclopédie du Yoga (volume 1 : Yoga Postural, volume 2 : Pranayama et méditation).

Éd. La Plage. 2023.
19x26 cm. 346 et 254p.
29,95 €

CONTACT :
www.yogastudiolille.fr

