

Histoire du yoga

Remontons le temps

PARTIE 1 - VEDAS SRUTIS (l'entendu)
38-18^{ème} siècle AV.J.C

Les civilisations de Harappa et Mohenjo-Daro

*La **civilisation de la vallée de l'Indus**, ou **civilisation harappéenne**, du nom de la ville antique de Harappa, est une civilisation de l'Âge du bronze dont le territoire s'étendait autour de la vallée du fleuve Indus, dans l'ouest du sous-continent indien (le Pakistan moderne et ses alentours).*

20^{ème} siècle avant JC Le Sceau de Pashupati



BOUDDHA SAKYAMUNI (5-4^{ème} siècle AV.JC)

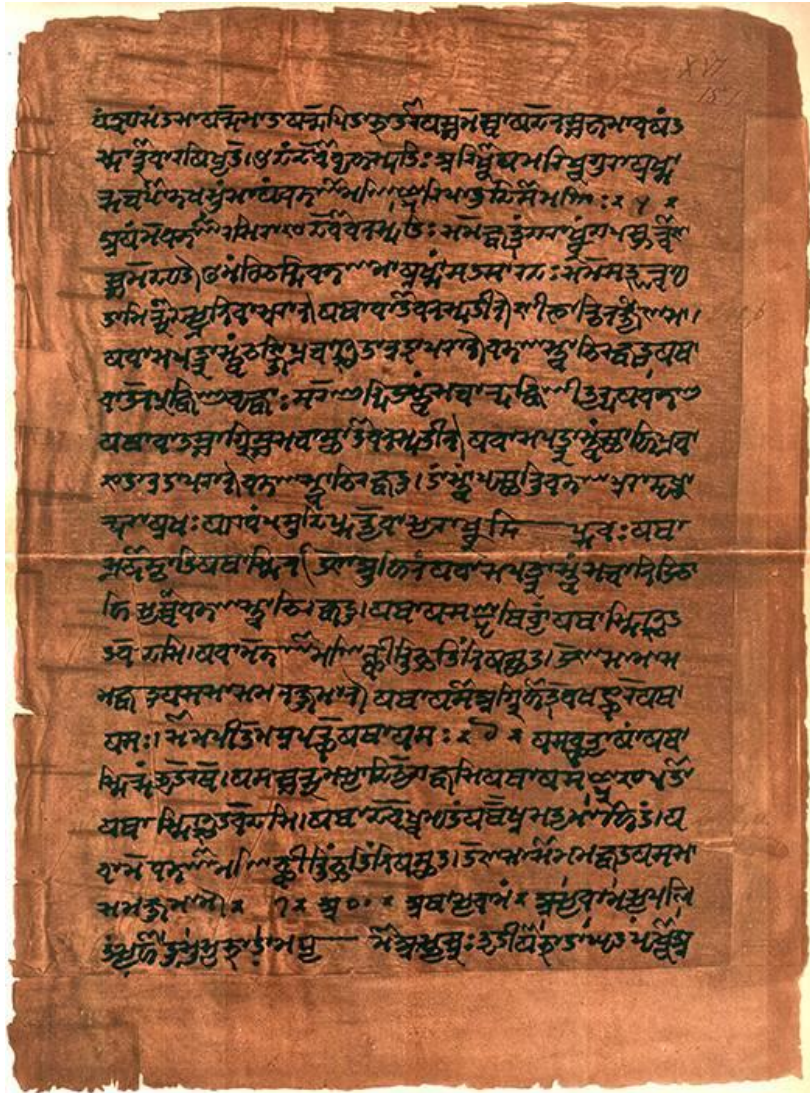
Le futur Bouddha pénètre dans le sein de sa mère endormie sous la forme d'un éléphanton



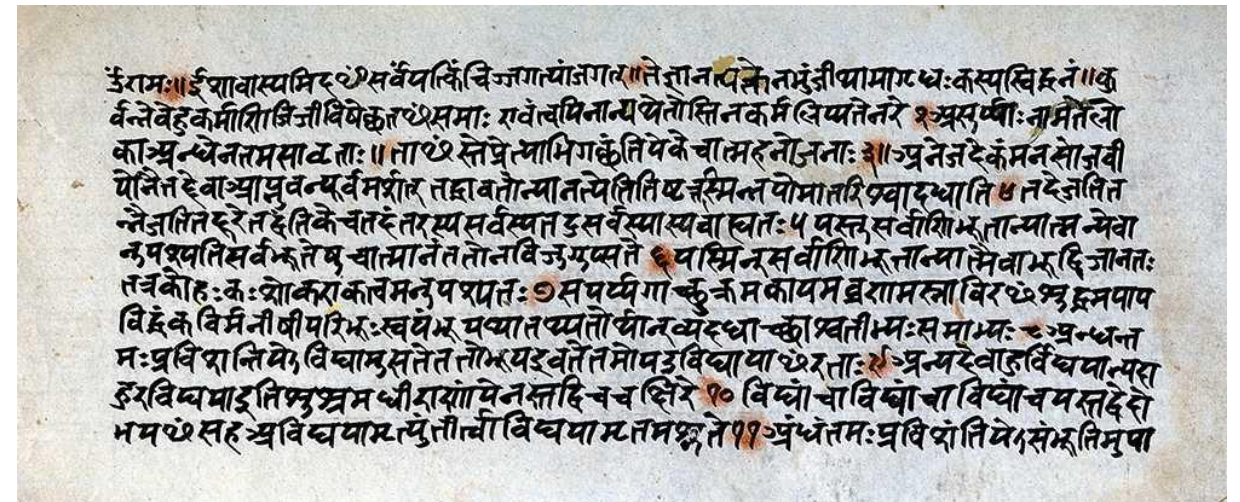
Siddhartha Gautama



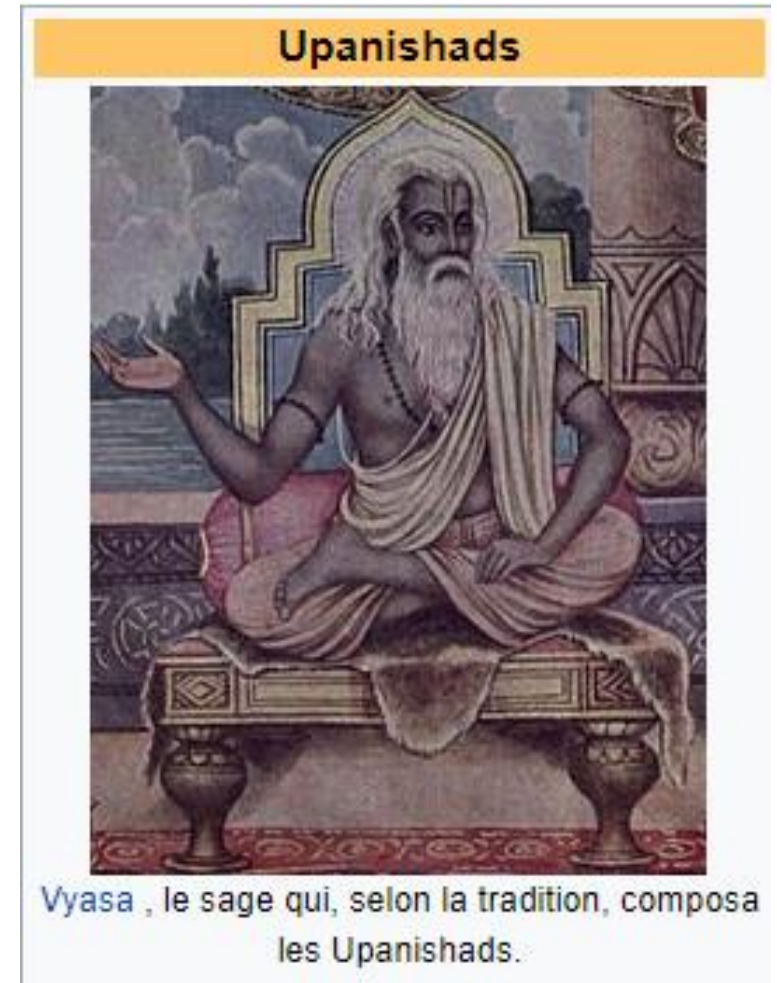
VEDAS



UPANISADS



Les Upanishads (s'asseoir près) : Anciens texte Sankrit de la philosophie hindoue qui a fourni la base de la suite philosophie Hindu . Ils sont la partie la plus récente des Vedas , les écritures les plus anciennes de l'hindouisme, et traitent de la méditation, de la philosophie , de la conscience et les connaissances ontologiques ; d'autres parties des Vedas traitent des mantras, des bénédictions, des rituels, des cérémonies et des sacrifices. [Bien que parmi la littérature la plus importante dans l'histoire des religions et de la culture indiennes, les Upanishads documentent une grande variété de "rites, incarnations et connaissances ésotériques" [s'écartant du ritualisme védique et interprétés dans diverses manières dans les traditions de commentaire ultérieures. De toute la littérature védique, seuls les Upanishads sont largement connus, et leurs diverses idées, interprétées de diverses manières, ont informé les traditions ultérieures de l'hindouisme.



Le chiffre 108 est le nombre sacré dans l'hindouisme, le jaïnisme et le bouddhisme.

En décomposant le chiffre 108, on parvient à comprendre la force symbolique du nombre sacré des différentes religions indiennes.

Le 1

Il représente Ishvara qui est la conscience supérieure, le Brahman. On dit que c'est la force dynamique de Brahman. On trouve quelques différences substantielles dans le Vedanta où Ishvara est dissociée de Brahman. Pour le Bhakti yoga, il est impossible à l'homme de concevoir Brahman. Ishvara est « *la plus haute interprétation que l'esprit humain puisse donner de l'Absolu* » selon Vivekananda. Ce chiffre 1 est donc lié à l'Absolu. C'est aussi le Purusha.. C'est le soi-spirituel, la conscience personnelle qui est habitée de la conscience universelle. Pour certaines écoles, il est multiple et représente aussi bien le grand que le vulgaire de l'homme. Dans le Ashtanga Yoga, on trouve une autre définition. Il représente le Soi. Il est pure conscience. Il observe Prakrti. Il est sa partie mâle. **On remarque que le 1 est Brahman et en même temps le Soi. C'est donc le chiffre de l'union.**

Le 0

Il présente l'arrêt complet de la pensée, l'esprit est figé, pur et parfaitement clair. On parle de vacuité au sens premier, sans la connotation négative. On peut dire que l'objectif de la méditation est d'atteindre l'état "zéro". Pour atteindre ce rien, cet état de vide, les experts en méditation savent que c'est beaucoup, beaucoup de travail simplement pour s'en approcher.

Le 8

Il symbolise l'infini, c'est-à-dire le Prakṛti. Le Prakṛti est la nature originelle qui engendre toute chose en son sein. Tantôt, elle se développe pour créer le monde, tantôt, elle se résorbe pour revenir à son état originel. C'est ce qui évolue et qui change. Elle est le féminin du Purusha, le 1. On pourrait la comparer en extrapolant un peu à ce que nous appelons la vie

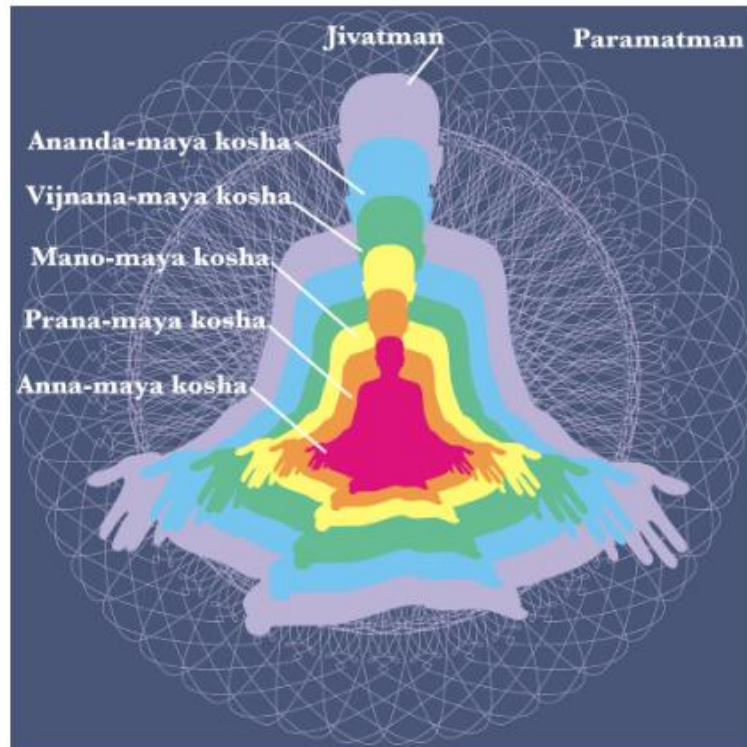
Le 108

L'association de ses trois chiffres donnent le nombre parfait, le 108. Il est l'extase, la libération, la fin du voyage, l'illumination. Le 108 est le « tout ». Il est la réalité absolue et ultime de l'Univers. C'est l'union du féminin et du masculin, c'est-à-dire du Prakṛti et du Purusha. Ce chiffre relie l'être humain à l'Absolu, le 1 au 8, pour qu'ils ne fassent qu'un.

La force symbolique de ce nombre se retrouve partout dans la spiritualité. **Dans l'hindouisme et le bouddhisme le nombre 108 représente le Samadhi.** C'est l'état d'union parfaite avec Brahman. C'est l'état d'éveil. Les [pratiquants d'Ashtanga Yoga](#) connaissent ce terme, car le Samadhi est la huitième et dernière étape de la discipline.

- Pranamayakosha, l'enveloppe d'énergie
- Manomayakosha, l'enveloppe mentale et émotionnelle
- Vijnanamayakosha, l'enveloppe intellectuelle
- Annamayakosha, l'enveloppe physique
- Anandamayakosha, l'enveloppe de félicité

Jivatman : Ame individuelle ou être incarné



Les 5 KOSHAS (ENVELOPPE)

Une pièce est dans le noir le plus total...L'observateur ne peut y voir que l'obscurité.

Dans cette pièce, il y a pourtant une lanterne, mais elle est recouverte de cinq épais voiles superposés (les Kosha), qui ne laissent pas passer sa lumière...

L'Homme ignore qu'en son centre le plus secret, brille la lumière de l'Atman (le Soi), car ni les sens physiques, ni le mental, ni l'intellect, ne lui permettent de voir, ni d'être conscient, de sa propre lumière...

Au contraire: corps, mental et intellect poussent l'Homme à se projeter dans le monde matériel et à s'identifier au corps, à ses émotions, pensées, jugements personnels et actions.

Lorsque les voiles épais sont retirés, un à un, la pièce est instantanément illuminée par la lanterne... L'Homme expérimente sa Nature véritable, le Soi...

Cette expérience totale est rare et ineffable. Mais la pratique du yoga, en conscience, nous fait toucher à des bribes de cela...



PARTIE 2 – SMRTIS (mémorisé)

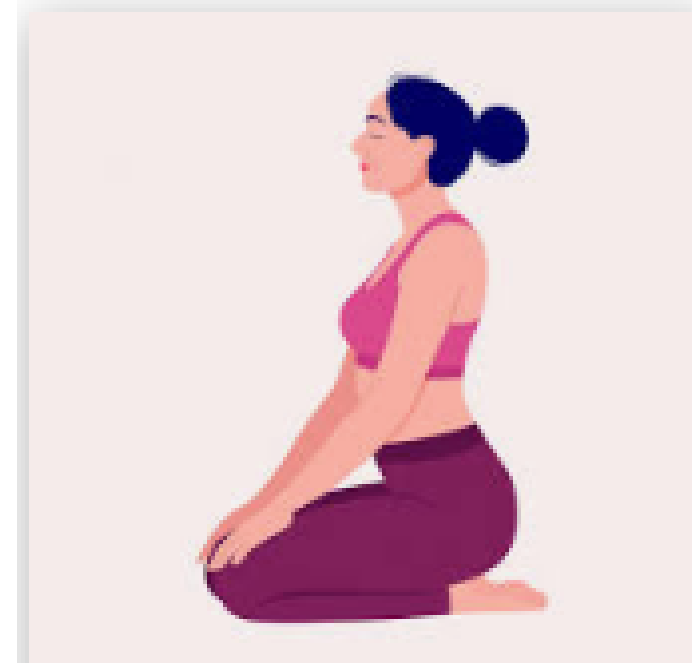
15-2^{ème} siècle avant JC :

15 -2^{ème} siècle AV JC : Epoque védique et Brahmanisme société des ariens et

2^{ème} siècle AV JC – 14^{ème} siècle : EPOQUE CLASSIQUE ET PURANIQUE

).

une partie du Mahabharata, « asana » pouvait être vu comme « s'asseoir droit » dans un siège confortable. Il y a deux asanas mentionnés dans le Mahabharata, à savoir - 'Mandukasana (Frog Pose/posture de la grenouille)' et 'Virasana (Hero Pose /posture du Héros)'



YOGA YAJNAVALKYA



PARTIE 3 : TANTRA ET HATHA YOGA MEDIEVAL

2^{ème} siècle AV JC – 14^{ème} siècle : Epoque Classique et Puranique

).

Les PUJAS/POOJAS – SARADATILAKA TANTRA par Laksmanadesika 12^{ème} siècle



Les 3 segments du lingam 
(art khmer du x^e siècle,



PUJA de groupe



PUJA THALI hindou

YANTRAS – SARADATILAKA TANTRA par Laksmanadesika
12^{ème} siècle



PARTIE 3 – suite Tantra et yoga médiéval

MAYURASANA (11^{ème} siècle) Posture du Paon



KUKKUTASANA (12^{ème} siècle) Posture du coq

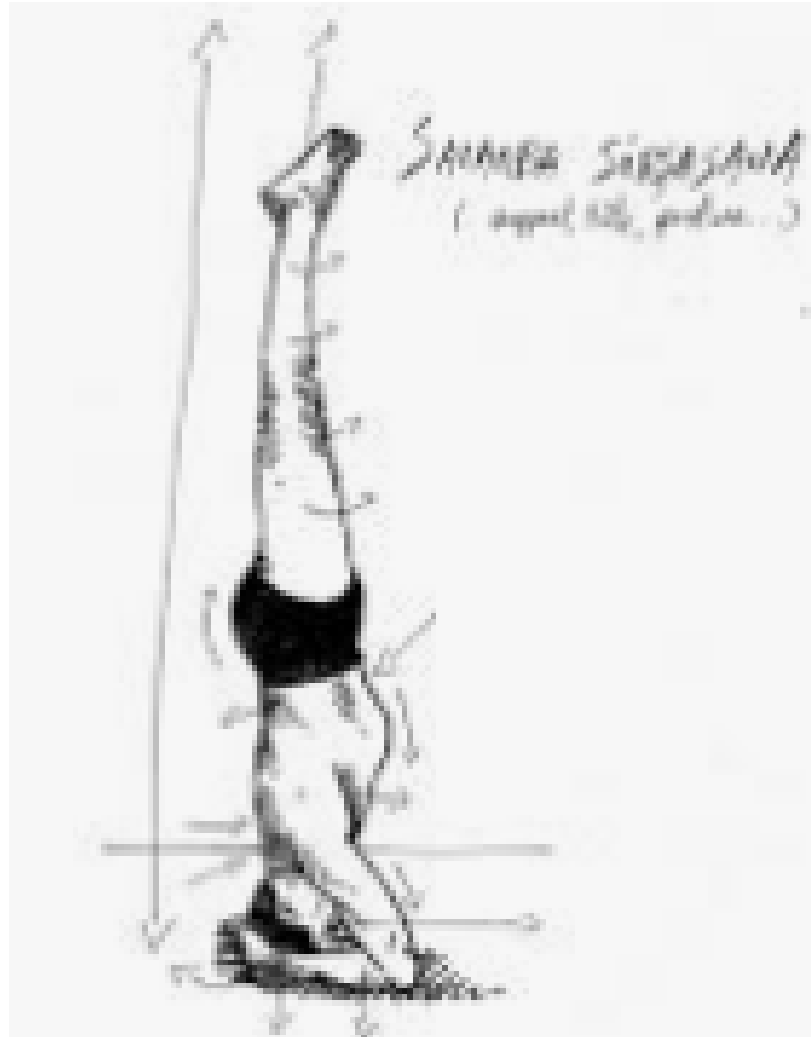


Maha MUDRA :Ce terme vient de « *mahâ* », qui signifie « grand », « noble » et de « *mudrâ* » qui peut se traduire par « sceau », « geste », « signe » et aussi « matrice ». Le noble geste



Maha Vedha mudrâ : le geste de de la grande perforation

YOGA SASTRA par
Hemachandra – Première
apparition de Sirsasana



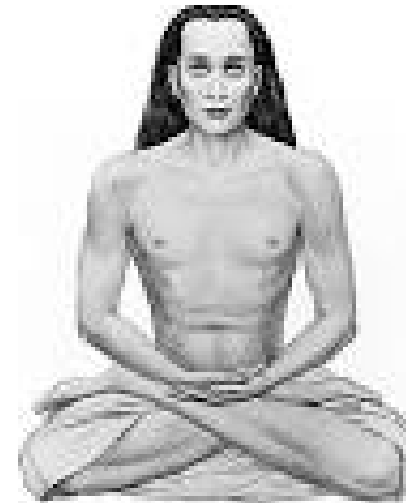
Siddha signifie « parfait » et « adepte » en sanscrit. Asana signifie posture.
Ainsi Siddhasana signifie posture d'un Yogi avancé ou bien posture parfaite.



Goraksa Samhita ou Goraksa Paddhati
donne 84 asanas dont seulement
Padmasana et Siddhasana sont décrits



Dernier verso du *Vivekamārtaṇḍa*, un texte de hatha yoga du
13ème siècle par Goraksha



Position du
lotus

PARTIE 4 : RENAISSANCE SPIRITUELLE

15-16-17-18-19EME SIECLE

Figures spirituelles clés

BHAKTI YOGA (6 personnes) :

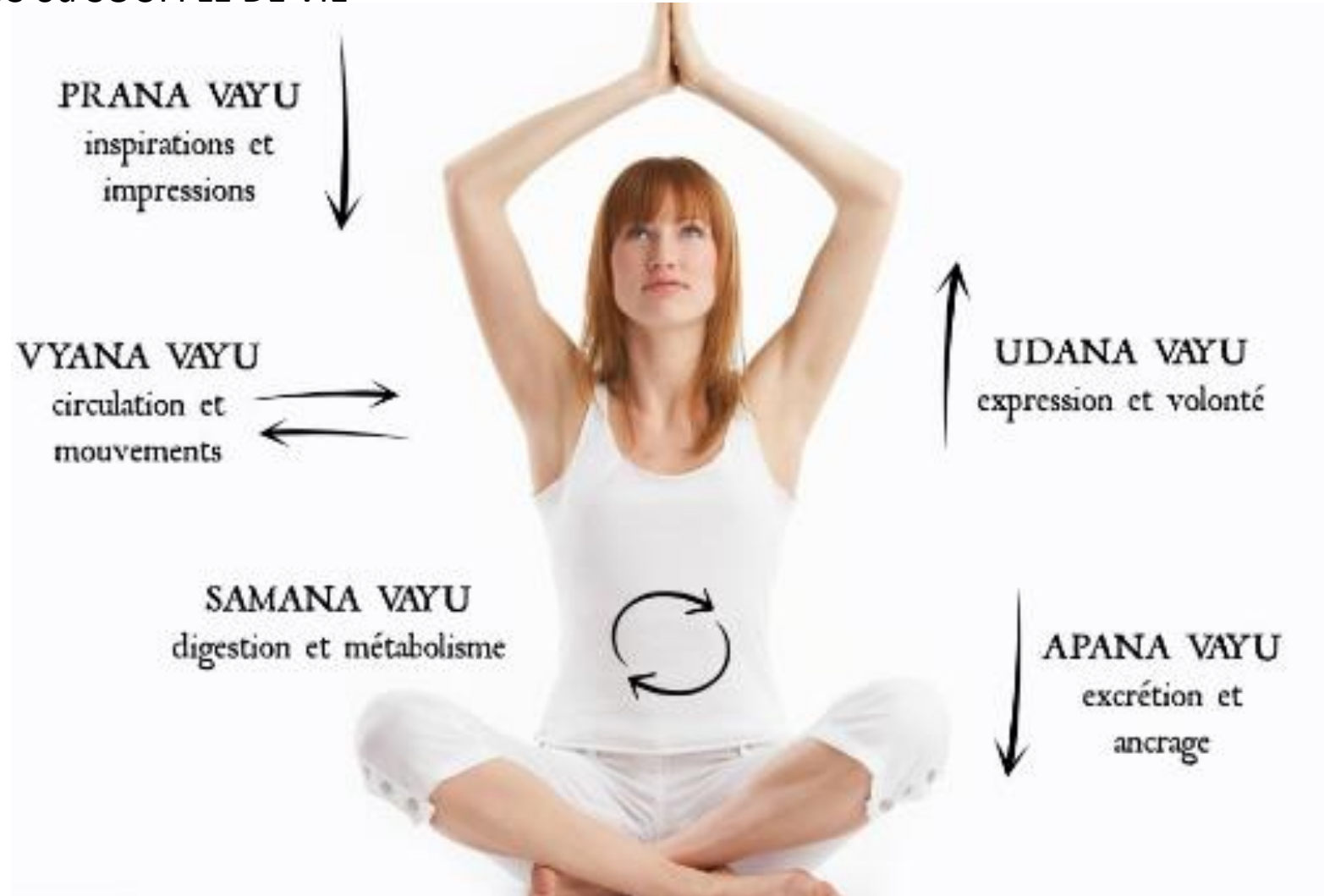
- **GURU NANAK**
- **KABIR**
- **SRI CAITANYA MAHAPRABHU**
 - **MIRABAI**
 - **SHIRDI SAI BABA**
 - **TULSI DAS**

- **SIVA SAMHITA**
- **HATHA PRADIPIKA**
- **SURYA NAMASKAR**
- **HATHA RATNAVALI**
- **GHERANDA SAMHITA**
- **JOGA PRADIPIKA**
- **SRITATTVANIDHI**

).

- **SRI RAMAKRISNA PARAMAHANSA et SARADA DEVI**
 - **SWAMI VIVEKANANDA**
- **MAHAVATAR BABAJI et LAHIRI MAHASAYA**
- **MAHATMA GANDHI**

LES 5 VAYUS ou SOUFFLE DE VIE



En sanskrit, kriya **signifie cérémonie, travail, ou encore action créatrice**. Les kriyas **sont des exercices physiques et spirituels qui permettent d'atteindre Sausha, la propreté physique et mentale**, la première vertu du Niyama ET Les Kriyas, c'est 144 techniques en 5 phases,

Ces Kyrias sont décrits comme des exercices d'hygiène, mais ils demandent déjà une grande maîtrise de son corps et donc de son esprit. La purification du corps ne peut pas se faire sans celle de l'esprit et inversement

- **Le nettoyage du système digestif (Dhauti)**
- **Le lavement du colon (Basti) : Lavement Intestinal mais essentiel dans un protocole de purification du corps**
- **Le nettoyage des narines (Neti) : Bénéfique en cas d'allergie, de maux de tête ou lors d'un rhume**
- **Le nettoyage des yeux (Trakata)**
- **Le brassage abdominal (Nauli) : Auto massage des organes internes**
- **La respiration du feu, détoxifiante (Kapalabhati) Petit soufflet en occident : Nettoyage du crâne**



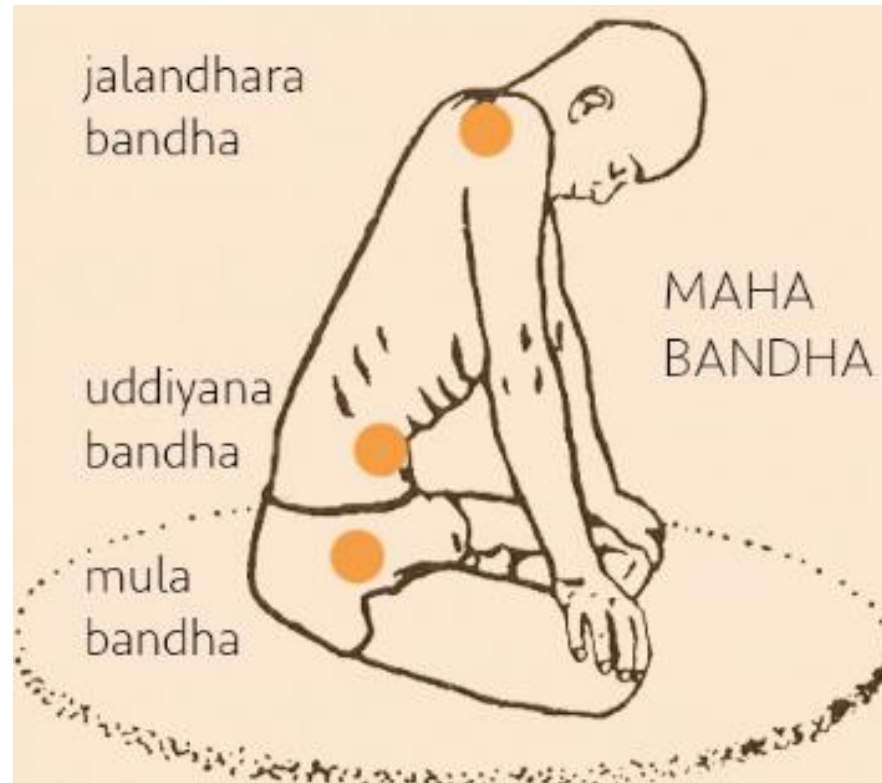
Il y a six sphincters dans notre système digestif. Un sphincter est un anneau musculaire entourant et servant à protéger ou à fermer une ouverture. Trois de ces six sphincters peuvent être contractés afin de créer les bandhas ou les écluses.

- **Sphincter anal** pour créer **Mula Bandha**

- **Sphincter d'Oddi** pour créer **Uddiyana Bandha**

- **Sphincter œsophagien supérieur** pour créer **Jalandhara Bandha**

Lorsque les trois sphincters sont fermés, nous créons **Maha bandha**



MEDITATION : Nadanusandhana (Nada » signifie le « son » et « Anusandha » signifie « contemplation »). Ainsi, Anusandhana, c'est la contemplation du son.)



- Techniques équilibrantes
 - Nadi Shodhana
 - Thirumular Pranayama
- Techniques dynamisantes
 - Kapalabhati Pranayama
 - Bhastrika
 - Surya Bhedana
- Techniques calmantes
 - Ujjayi
 - Bhramari
 - Chandra Bedhana
 - Shitali et Shitkari
 - Murcha

Nadhi shodhana



Purification des nadi

Thirumular Pranayama



Bhastrika



Soufflet du forgeron

Surya Bhedana



Souffle solaire

Kapalabhati Pranayama



Crâne étincelant

Ujjayi



Souffle psychique

Chandra Bhedana



Souffle lunaire

Shitali



Souffle calmant

Shitkari



Souffle rafraîchissant

Bhramari



Souffle du bourdon

Murcha



Souffle d'évanouissement

Les MUDRAS (gestes)/yoga des doigts



Anjali mudra :
dans ce geste nous lions notre partie spirituelle et matérielle, l'énergie solaire et lunaire
– le fait de joindre les mains à la poitrine, au chakra du cœur, apporte la paix et l'amour
– c'est le mudra de demande et de remerciement



Gyan ou Jnana mudra et Chin mudra

- l'union entre l'homme et le Divin : le pouce représente l'Âme universelle (Brahman) et l'index, l'âme individuelle (atman)
- le feu (le pouce) s'associe avec l'air (l'index), et cela forme un cercle pour que l'énergie circule à l'intérieur sans sortir à l'extérieur
- mudra de concentration, de connaissance, de réception
- la paume tournée vers le ciel signifie l'appel à la compréhension de l'Univers : Gyan ou Jnana mudra
- la paume tournée vers la terre signifie l'appel à la compréhension du Soi : Chin mudra

Les MUDRAS (gestes)/yoga des doigts



Prana mudra

- l'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale)
- mudra dynamisant et donnant de la force
- aide aux problèmes des yeux et du sommeil



Ksepana mudra

- mudra de détoxification, évacuant le stress
- à ne pas pratiquer longtemps car la bonne énergie peut également sortir du corps
- concentrez-vous sur le fait que toutes les énergies négatives, usées et inutiles quittent votre corps, votre vie et votre mental et que vous êtes prêt à recevoir pour continuer à servir l'Univers

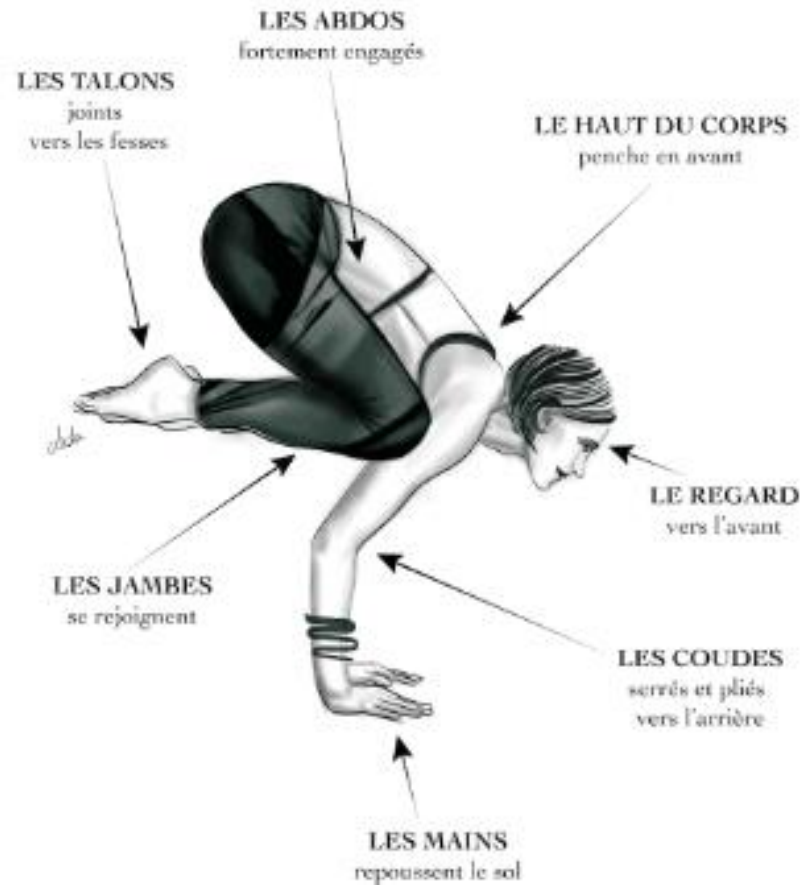


Yoni mudra

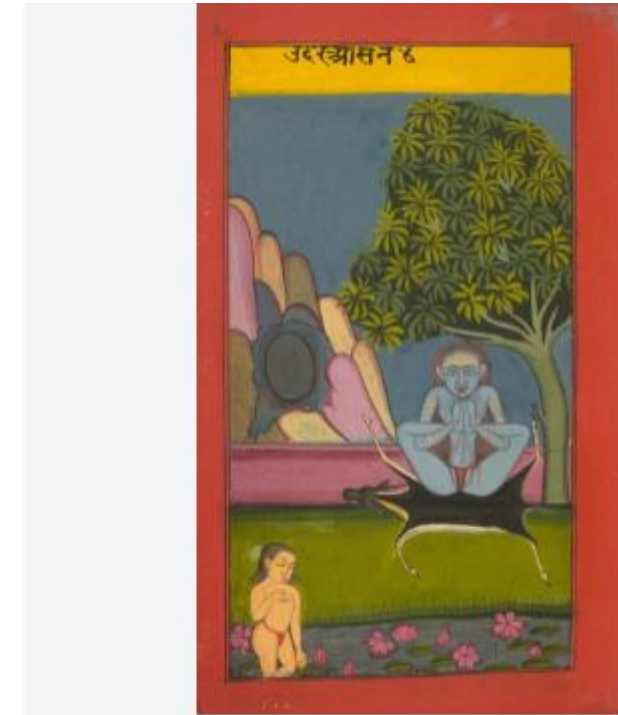
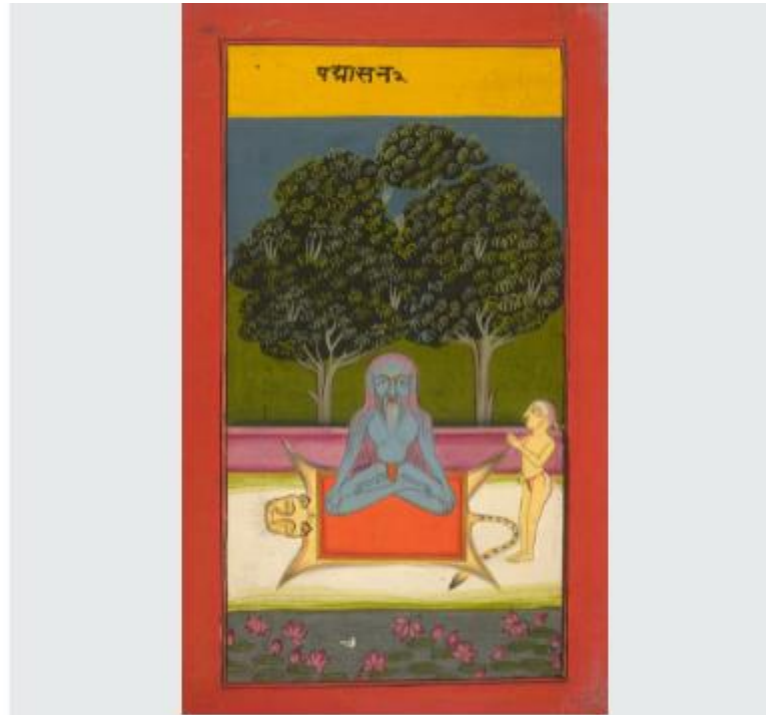
- yoni signifiant l'utérus symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité
- conseillé aux femmes enceintes
- ce mudra monte la Shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut
- activant l'énergie primordiale, ce mudra donne la stabilité et la concentration

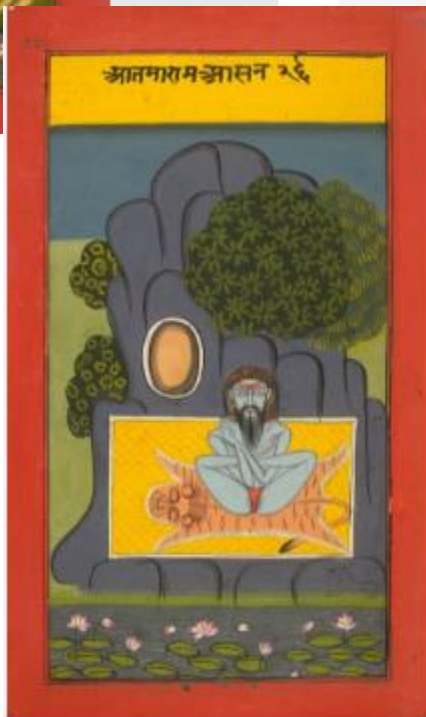
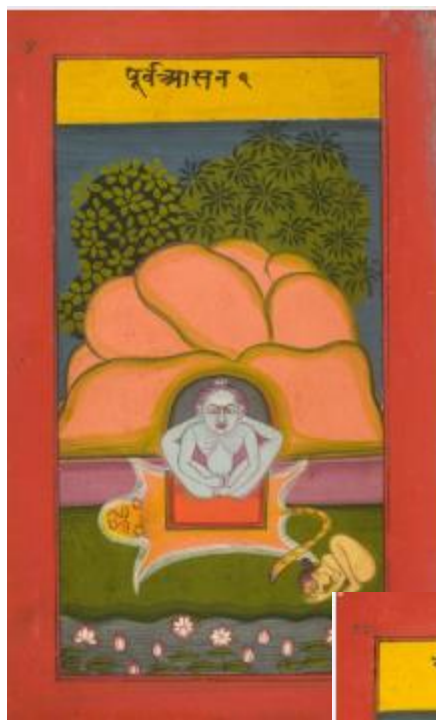
HATHA RATNAVALI par Srinivasa

BAKASANA : Posture du corbeau



JOGA PRADIPIKA par Ramanandi Jayatarama, combine des formes plus anciennes de méditation assise avec les méthodes physiques du tantra. Sur l'affichage sont à la fois des *asanas* (postures du corps) et des *mudras*(gestes de la main ou « sceaux »)





SRITATTVANIDHI par Krishnaraja Wodeyar III (Ancien Maharaja de Mysore)

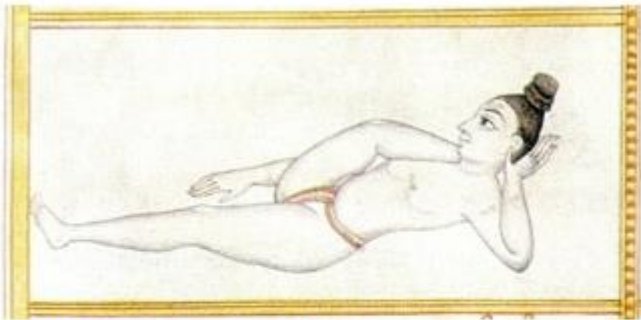
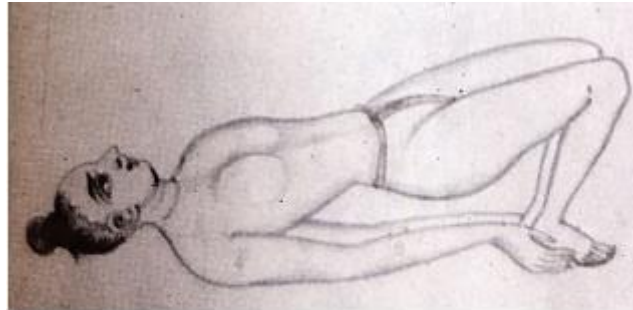
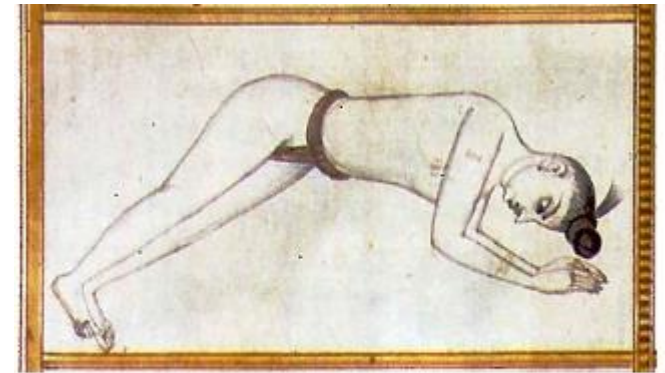


Illustration dans le *Sritattvanidhi* d'un yogini à *Aṅkuśāsana*, la pose d' **aiguillon d'éléphant**, maintenant généralement appelée **Bhairavasana**



"Kamapithasana" (Setubandhasana) de *Sritattvanidhi*



Gajasana, Elephant Pose, un précurseur de Downward Dog Pose

Fin de la première partie des textes du Hatha Yogab- suite figures spirituelles clés ----→

6 FIGURES SPIRITUELLES CLES – BHAKTI YOGA

Nānak ou Gurū Nānak Dev, né le 15 avril 1469 à Talwandi dans l'actuel Pendjab pakistanais et mort le 7 mai 1539 à Kartarpur dans le Pendjab indien, est un mystique et poète indien, maître fondateur du sikhisme et premier des dix Gurus du sikhisme.



Kabîr est un poète, philosophe, musicien, tisserand, réformateur religieux, à la fois hindou vishnouïte et musulman soufi; mais lié aussi au shivaïte Natha yoga et Gorakhnath, de l'Inde du nord et au sikhisme; probablement né de parents musulmans à Vârânasî vers 1440 et décédé à Maghar en 1518



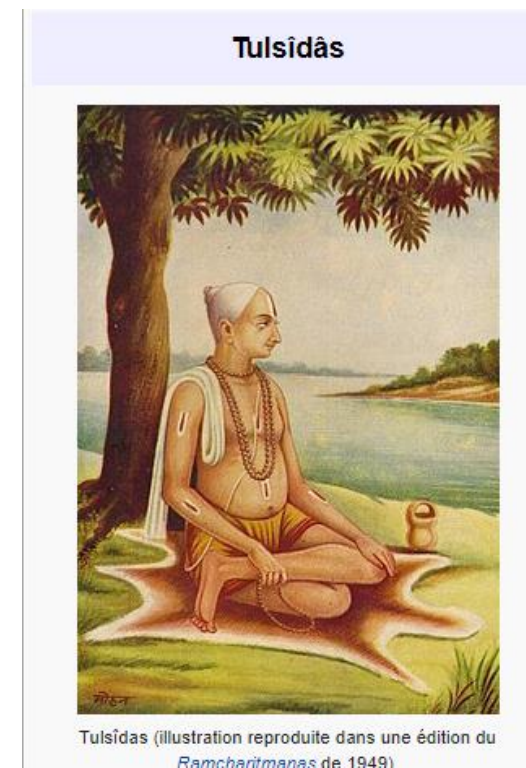
- SRI CAITANYA MAHAPRABHU



Chaitanya Mahaprabhu, qualifié de « [Sri](#) Krishna Caitanya », est à l'origine d'un culte dévotionnel intense caractérisé par des chants collectifs et rythmés au cours desquels sont scandés les noms de [Krishna](#) (le mahamantra « Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare »).

Le mot Harâ s'adresse à l'énergie du Seigneur, tandis que les Noms de Dieu. « Krishna » et « Rāma » signifient le « bonheur suprême », et « Harâ » représente la puissance de félicité du Seigneur

Tulsī-Dās est le plus célèbre poète de l'Inde, celui dont le prestige et l'influence se sont fait le plus profondément sentir dans toute l'Inde septentrionale et centrale, surtout grâce à son grand œuvre le *Rāmācaritamānasa* (« Lac sacré des actes de Rāma »), plus connu sous le nom de « Rāmāyaṇ » hindi.



- SRI CAITANYA MAHAPRABHU



Mira Bai est une adepte de la dévotion à Krishna.

Mīrābāī, appelée aussi Sant Mīrābāī ou Mīrā Bai, est une poétesse hindoue, auteure de nombreux de bhajans: des chants d'amour mystique qu'elle dédie à sri Krishna; ils s'inscrivent pleinement dans le mouvement bhakti et sont restés très populaires en Inde, en particulier en Inde du Nord.

Shirdi Sai Baba ou Sai Baba de Shirdi est un guru indien, fakir et yogi, qui enseigna à Shirdi, né le 28 septembre 1838 et mort le 15 octobre 1918. C'est un des saints les plus populaires en Inde au XX^e siècle, aussi bien pour les musulmans que pour les hindous, ainsi que pour les zoroastriens (honorent le feu comme un symbole divin et l'entretiennent dans les temples du feu, Le Zoroastre prêchait une religion dualiste qui repose sur le combat entre le bien et le mal, la lumière et les ténèbres^o).



FIGURES SPIRITUELLES CLES

SRI RAMAKRISHNA PARAMAHAMSA

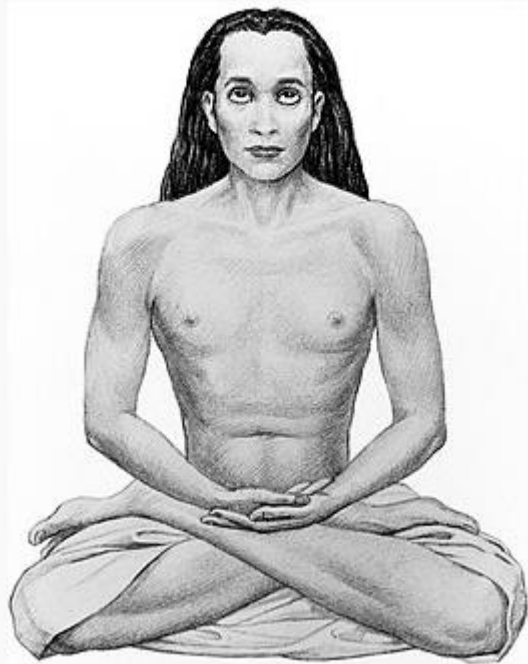
En [bengali](#) রামকৃষ্ণ পরমহংস (*Ramakṛiṣṇo Pôromôhongso*), de son vrai nom **Gadâdhar Chattopâdhyâya** (গদাধর চট্টোপাধ্যায় (*Gôdadhôr Chôṭṭopaddhae*), [18 février 1836](#) - [Calcutta, 16 août 1886](#)) est un mystique [bengali hindou](#)¹. Dévot de [Kâlî](#) et enseignant de l'[Advaita védanta](#), il professait que « toutes les religions recherchent le même but » et plaçait la [spiritualité](#) au-dessus de tout [ritualisme](#)². Il insista sur l'universalité de la voie de la [bhakti](#) (dévotion), ayant lui-même approché le [christianisme](#) et l'[islam](#)³. Il est considéré comme « l'un des plus grands maîtres indiens de tous les temps » et serait un [avatar](#) de [Vishnou](#)⁴.

En 1897, onze ans après sa mort, son disciple le plus proche, [Vivekananda](#), créa la « [Mission Râmakrishna](#) » pour concrétiser le message de son maître en [Inde](#) et hors de l'Inde à travers l'existence d'écoles de spiritualité, collèges ou [ashram](#)⁵



Elle naît le 22 décembre 1853 à [Jayrambati](#). En 1859, à l'âge de cinq ans, elle épouse [Râmakrishna](#) au cours d'un mariage arrangé^{1,2}. À seize ans, elle rejoint Râmakrishna à [Dakineshwar](#), au [Bengale](#), où il est prêtre dans un temple. Trois ans plus tard, le prêtre renomme sa femme Sarada Devi et affirme qu'elle est la réincarnation sur Terre de la Mère sacrée de l'Univers

Mahavatar Babaji



Lahiri Mahasaya



Mahavatar Babaji (ou simplement *Babaji*) est un des noms donnés par [Lahiri Mahasaya](#), puis à la suite par d'autres personnes, au Maître spirituel indien qui aurait été rencontré une première fois entre 1861 et 1935. *Mahavatar* » signifie « grand [avatar](#) » (littéralement une incarnation divine), et « *Babaji* » est parfois traduit par « vénéré père ». La lignée des maîtres remontant jusqu'à Lahiri Mahasaya le désigne comme l'incarnation de [Shiva](#).

Shyama Charan Lahiri plus connu sous le nom de Lahiri Mahasaya, est un yogi indien et un disciple de Mahavatar Babaji. Mahasaya est un titre sanscrit, spirituel traduit par « grande âme ». Il est également connu sous le nom de Yogiraj et Kashi Baba. La quête spirituelle de Lahiri Mahasaya a atteint son apogée quand il a été transféré dans l'Himalaya. C'est là, à Ranikhet, qu'il a rencontré son gourou immortel, Babaji Maharaj. Matérialisant un magnifique palais d'or semé d'innombrables bijoux éblouissants et de toutes les variétés, Babaji Maharaj a initié Lahiri Mahasaya à toutes les techniques sacrées et secrètes du Kriya Yoga.

Gandhi



Mohandas Karamchand Gandhi, en septembre 1931.

Mohandas Karamchand Gandhi, né à Porbandar le 2 octobre 1869 et mort assassiné à Delhi le 30 janvier 1948, est un dirigeant politique, important guide spirituel de l'Inde et du mouvement pour l'indépendance de ce pays

Fin renaissance spirituelle BHAKTI YOGA

PARTIE 5 : YOGA MODERNE

19EME 20EME SIECLE

NORD DE L INDE

**SVAMI STYANANDA
SARASWATI**

**SVAMI SIVANANDA
SVAMI VISNUDEVANANDA**

**PARAMAHAMSA
YOGANANDA**

SRI YUKTESWAR GIRI

- **JIDDU KRISHNAMURTI**
- **SRILA PRABHUPADA**
- **SRI ANADAMAYI MA**

SUD DE L INDE

TIRUMALAI KRISHNAMACHARYA

- **BKS IYENGAR**
- **PATTABI JOIS**
- **INDRA DEVI**
- **TKV DESIKACHAR**

SRI AUROBINDO et Mère MIRRA ALFASSA

**RAMANA MAHARSHI
SVAMI RAMDAS
NISARGADATTA MAHARAJ**

Shivananda



Krishnananda et Sivananda (à droite), 1945



Swami Satyananda Saraswati.

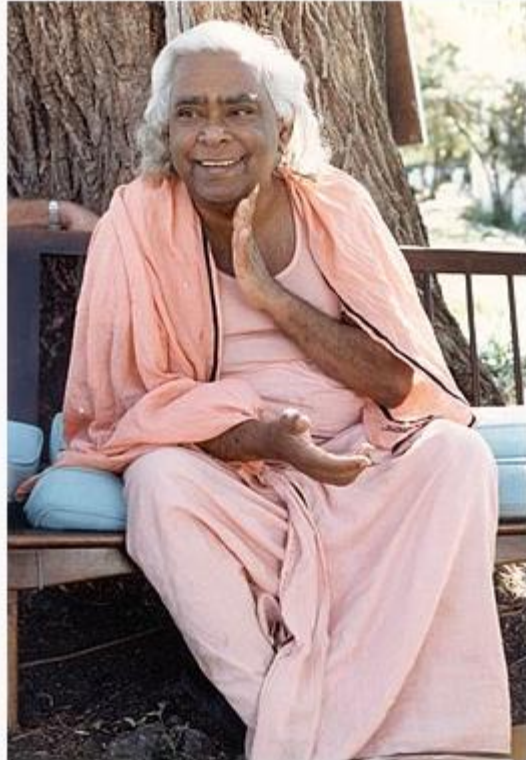
Ordonné [Swami](#) en 1943, il enseigna le [yoga](#) en Inde et en occident. Jeune, il commença à s'adonner au [karma yoga](#) puis devint par la suite expert en tantra, hatha yoga et kriya yoga. Au cours de plusieurs voyages, il rencontra des maîtres de son temps, notamment [Swami Sivananda](#) qui fut son guide spirituel pendant douze ans. Il fonda par la suite le Mouvement International de Yoga en 1956 et la *Bihar School of Yoga* en 1963 à Munger, en Inde. Son premier voyage en Europe date de 1968,

Il découvre alors les écrits de [Vivekananda](#) et, après une vie itinérante, renonce au monde et commence une vie monastique sous le nom de *Shivânanda*, « *Félicité de Shiva* », nom qu'il reçoit d'un moine ascète de la branche Sarasvatî de l'ordre [Dashanâmi](#), lignée affiliée à [Adi Shankara](#), en 1924³.

Il a vécu la plus grande partie de la fin de sa vie à [Rishikesh](#), dans le nord de l'Inde. En 1936, il fonde la [Divine Life Society \(en\)](#) (Société de la vie divine), qui a pour objet d'œuvrer à la paix et la formation de citoyens pratiquant un *yoga intégral*, à savoir une yoga qui soit une synthèse des quatre grands yoga: [karma](#), [bhakti](#), [râja](#) and [jñâna](#).

Il a créé le [Shivananda Ashram](#) sur la rive du [Gange](#) à [Shivanandanagar](#), à trois kilomètres de la ville de [Rishikesh](#)

Swami Vishnudevananda

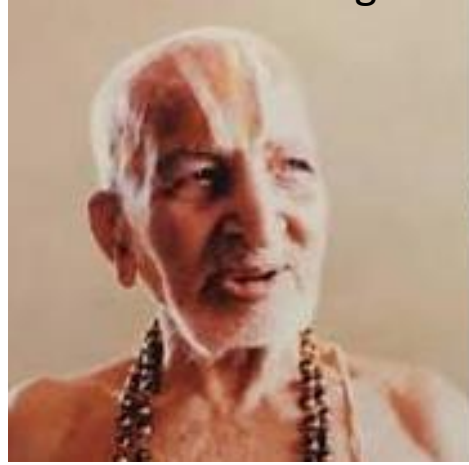


né Kuttan Nair, (31 décembre 1927 - 9 novembre 1993) est un [yogi indien](#) disciple de [Sivananda](#). Il est le fondateur des centres et ashrams internationaux de yoga Sivananda Vedanta. Il a créé le cours de formation des professeurs de yoga Sivananda ("Teacher Training Course" ou "TTC"), l'un des premiers programmes de formation de professeurs de yoga en Occident. La publication du *Grand Livre du yoga* (1960) en fait une personnalité célèbre en matière de Hatha et de Raja yoga. Vishnudevananda est également connu pour avoir effectué plusieurs "vols de paix" au-dessus de lieux de conflit, dont le mur de Berlin avant la réunification de l'Allemagne.

Aujourd'hui, l'organisation Sivananda fondée par Vishnudevananda compte 11 ashrams et 31 centres dans le monde entier. En outre, elle compte 40 centres affiliés et a formé des milliers d'enseignants de yoga.

Vishnudevananda a condensé les enseignements du yoga classique en cinq principes : exercice approprié, respiration appropriée, relaxation appropriée, régime alimentaire approprié (végétarien), et méditation et pensée positive. L'organisation Sivananda Yoga Vedanta, fondée par Vishnudevananda, possède des centres et des ashrams dans le monde entier. C'est l'un des plus grands organismes de formation de professeurs de yoga au monde.

TIRUMALAI KRISHNAMACHARYA le grand père du yoga moderne

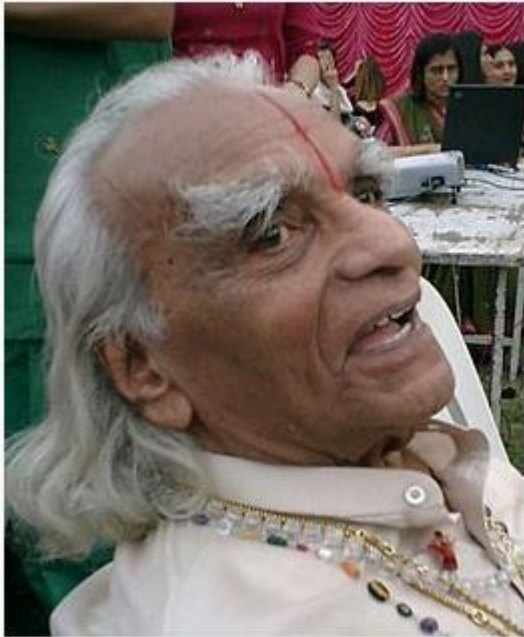


Tirumalai Krishnamacharya ([18 novembre 1888](#), [district de Chitradurga, Karnataka, Inde](#) - [28 février 1989](#)) est un éminent professeur de yoga de réputation internationale, considéré comme l'un des pères de l'expansion du yoga en occident, spécialiste de la [philosophie indienne](#). et de l'ayurvéda (médecine indienne).

Krishnamacharya profite de sa jeunesse pour parcourir l'Inde afin d'étudier les six [darśana](#) (philosophies indiennes) : [Nyāya](#), [Vaiśeṣika](#), [Sāṃkhya](#), [Yoga](#), [Pūrva-Mīmāṃsā](#) et [Vedānta](#)¹. Parmi les étudiants dont il avait la charge, certains sont devenus les professeurs les plus influents d'aujourd'hui : [B.K.S. Iyengar](#), [Pattabhi Jois](#), [Indra Devi](#) et ses propres fils : [T.K.V. Desikachar](#) et [Sri T.K. Srihashyam](#), fondateur de l'École de yoga dite Yogakshemam. En dépit du fait que sa connaissance et son enseignement aient profondément influencé le yoga de par le monde entier, il ne quittera jamais de sa vie son Inde natale.

C'est lors d'un de ces voyages qu'il décide de rencontrer Sri Ramamohan Brahmachari, un professeur de yoga réputé vivant dans les montagnes. Krishnamacharya finit par trouver l'école de Sri Brahmachari qui se résume à une caverne au pied du mont [Kailash](#). Il y passe sept ans à étudier « les [Yoga Sūtra](#) de [Patañjali](#), les āsana et le [prānāyāma](#), ainsi que les aspects thérapeutiques de yoga »

**Bellur Krishnamachar Sundararaja
Iyengar**



Fondateur de Yoga thérapie
Elève et beau frère de Tirumali
Krishnamacharya

SRI PATTABHI JOIS (Fondateur de
Ashtanga Yoga.



INDRA DEVI (popularisation du yoga
du bien-être

TKV DESIKACHAR (fils de Tirumalai Krishnamacharya)

T.K.V. Desikachar est le fils et l'étudiant privilégié de Sri Krishnamacharya, considéré comme le père du Yoga moderne, dont il a poursuivi l'enseignement. Il a fondé le centre Yoga Mandiram Krishnamacharya à Chennai.

Fondateur du VINIYOGA : On parle souvent de « **yoga classique** » pour désigner cette forme de yoga. Par ailleurs, le **Viniyoga** est parfois nommé « **yoga de Madras** » du nom de la région en Inde où il est né. Il est aussi appelé « **yoga Desikachar** » du nom du maître qui l'a développé.



PARTIE 6 : MAITRES CONTEMPORAINS

20EME SIECLE-21EME SICLE

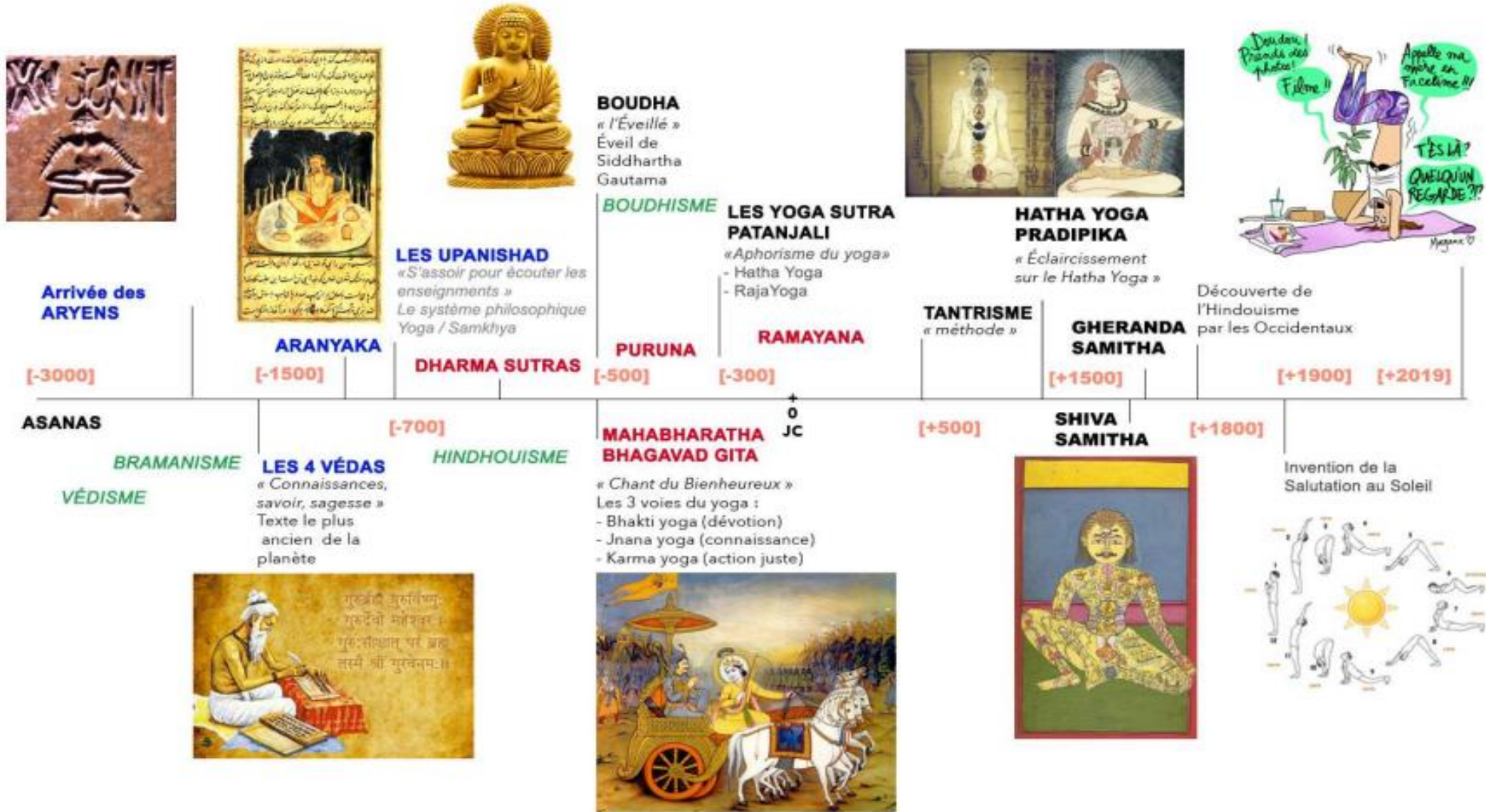
NORD DE L INDE ET ETATS UNIS

**SRI YOGENDRA
NEEM KAROLI BABA
PAPAJI
KRIPPAUL MAHARAJ
SRI SVAMI SACCIDANANDA
MAHARISHI MAHESH YOGI
DHIRENDRA
BRAHMACHARI
SVAMI RAMA
BABA RAMDEV
DHARMA MITTRA**

SUD DE L INDE

**SWAMI CHIMAYANANDA
SATHYA SAI BABA
SRI TATHATA
AMMA/MATA AMRITANANDAMAYI
RAVI SANKAR
SADHGURU**

FRISE HISTORIQUE DE L HISTOIRE DU YOGA



THE END

ET PRESENTATION CD DOCUMENTAIRE 'Le souffle des Dieux »