

A propos de B.K.S. Iyengar



Bellur Krishnamachar Sundaraja Iyengar a été initié au yoga par son beau-frère, le maître T. Krishnamacharya à Mysore (Karnataka, Inde). Né le 14 décembre 1918 à Bellur, dans l'Etat du Karnataka, au sein d'une famille de brahmanes, cet adolescent chétif commence à étudier cette science ancestrale à l'âge de 14 ans.

Au cours de ses nombreuses années de pratique intense et régulière, il met au point une série de méthodes et de techniques et découvre de nombreuses facettes ésotériques du yoga. Se considérant lui-même comme un laboratoire du yoga, il invente une série de supports – sangles, briques, couvertures, chaises, cordes, etc. – qui facilitent l'apprentissage des postures.

En 1952, le violoniste Yehudi Menuhin devient son élève et le fait connaître dans le monde occidental. Devenu un maître de yoga mondialement reconnu, il parcourt les cinq continents où il diffuse largement son enseignement. En 1975, il fonde sa propre école à Pune, le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, qui accueille depuis des élèves du monde entier.

L'enseignement du Yoga IYENGAR® est basé sur la pratique approfondie des asanas (postures de yoga) et du pranayama (respiration yogique), en recherchant rigueur, intensité et précision. Cette méthode se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences et l'emploi de supports. L'enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun. Le Yoga IYENGAR® est enseigné dans le monde entier, selon les mêmes principes d'évaluation et de certification des professeurs.

B.K.S. Iyengar est décédé le 20 août 2014 à Pune, à l'âge de 95 ans.



Des postures aux multiples bénéfiques

Le tableau ci-dessous est un aperçu de quelques postures enseignées par les professeurs de Yoga IYENGAR®.



Malgré les apparences, l'apprentissage des **asanas** est très progressif et sans risque. Le nom des postures est en sanskrit, langage universel dans le monde du yoga.

Les postures debout. Etirent les muscles, débloquent les articulations et la colonne vertébrale, vivifient le corps et l'esprit en supprimant tensions et douleurs. Stimulent la digestion, permettent un bon fonctionnement des reins et soulagent la constipation. Améliorent la circulation sanguine et la respiration.

Les postures assises. Apaisantes, elles combattent la raideur du bassin et des jambes, effacent la fatigue, détendent le mental et régularisent la pression artérielle.

Les postures avant. Favorisent l'intériorisation et conduisent vers le « lâcher prise », apaisent le mental et conduisent vers une grande sérénité.

Les torsions. Atténuent les maux de dos, les raideurs du cou, des épaules et du bassin. Aident la digestion et éliminent la paresse intestinale.

Les postures arrière. Revitalisantes, elles donnent du courage et combattent les états dépressifs. Elles ouvrent la cage thoracique et assouplissent la colonne vertébrale. Elles rendent le corps et l'esprit alertes.

Les postures inversées. Augmentent la vitalité, soulagent les jambes, améliorent la circulation sanguine et stimulent le système glandulaire, favorisent la concentration et le sommeil.

