

Yogaksheman

T.K.Sribhashyam est un des fils de T.Krishnamacharya dont il a reçu l'enseignement dès son plus jeune âge. En 1982, il fonde l'école Yogaksheman, que ses élèves de longue date font vivre aujourd'hui. Elle transmet un yoga authentique inspiré par le maître et la pensée védique. PAR AVEC STEVE BRANDON, ESTELLE LEFÈVRE, BÉNÉDICTE NIOGRET

ET CATHERINE PORTEJOIE



Secouer l'arbre du yoga

T.K. Sribhashyam (1940-2017) reste une figure méconnue du yoga en France, où il vécut pourtant pendant plus de 40 ans. Le documentaire « Le souffle des dieux »*, lui a donné la parole aux côtés de BKS Iyengar et de Pattabhi Jois.

C'est à Cimiez, sur les hauteurs de Nice, où il était installé avec sa femme française, que Bénédicte Niogret l'a rencontré.

La vie de Sribhashyam est depuis toujours liée à l'univers du yoga que son père lui a transmis dans l'enfance. Son point de vue sur la transmission du yoga en Occident est très clair : cette transmission n'a pas encore eu lieu et reste à venir. L'Occident a assimilé le yoga aux postures qui ne sont pourtant qu'un des aspects, une seule des branches de l'enseignement du yoga. Selon la tradition, le yoga ne s'enseigne pas à n'importe qui mais doit correspondre à une quête profonde et sincère d'un enseignement avant tout spirituel.

Un approche dévotionnelle

En Inde, surtout à cette époque, Les gens avaient l'habitude de pratiquer certains exercices quotidiens de gymnastique et s'ils allaient trouver un professeur de yoga c'était après une longue réflexion car ils savaient ce que cela impliquait. C'était un engagement ayant pour but d'assouvir une quête existentielle reposant sur la dévotion. C'est le fondement de cette quête, son cœur, c'est là qu'elle trouve son enracinement. Les asanas ne sont qu'un moyen. Pour Sribhashyam, à partir de ce moment, il y a eu comme une scission entre « un yoga avec » et « un yoga sans »

(Dieu). C'est à dire un yoga très traditionnel en Inde où rien ne se fait sans prière et un yoga qui est venu en Occident dans lequel l'aspect physique est prépondérant.

Sribhashyam a été confronté lui-même dans sa vie à cette double approche. En effet, après avoir fait des études commerciales en Inde et travaillé dans le management, il a également commencé à enseigner le yoga dans les années 60 à Madras. Parmi ses élèves, il avait beaucoup de disciples occidentaux. Quand, en 1969, il a reçu une bourse américaine pour poursuivre ses recherches liées au yoga et qu'il a eu le choix du pays où s'installer, il a choisi la France, car il y avait des élèves très motivés. Mais quelle ne fût sa surprise et sa déconvenue de constater que l'écoute sur place y était toute autre et qu'on l'empêchait en quelque sorte de replacer l'enseignement des asanas dans l'approche globale dévotionnelle du yoga. On lui donnait la parole à condition qu'il ne parle ni de philosophie ni de spiritualité. C'était peu après 1968.

Son optimisme : les femmes

Mais qu'en est-il à présent, alors que le yoga est devenu à la mode depuis surtout 10 ans ? Et là, Sribhashyam se montre très optimiste et espère beaucoup des femmes. Les femmes peuvent y jouer un rôle déterminant. On sait qu'elles sont beaucoup plus nombreuses que les hommes à pratiquer le yoga. Et leur motivation est souvent différente. Selon l'expérience de Sribhashyam, elles perçoivent qu'il s'agit d'autre chose que d'un développement purement corporel. Elles ont souvent une quête intérieure que le yoga

Yogaskshemam

« Ce terme peut être compris de deux façons. Yoga signifie 'obtenir' ou 'acquérir' et Kshema 'maintenir'. Tout effort que nous faisons pour obtenir quelque chose et faire le nécessaire pour le maintenir est Yogaskshemam. Le terme Yogaskshemam signifie également 'béatitude avec le Yoga', Bonheur ici-bas et au-delà. (...) Tout travail fait de manière désintéressée et avec perfection est Yoga, qui nous conduit vers un indiscutable Kshema ». T.K. Sribhashyam

leur permet d'épanouir.

Pour Sribhashyam, si seuls les hommes avaient pratiqué le yoga en Occident, il serait devenu un « sacré sport » et rien d'autre. C'est grâce aux femmes que la « face cachée » du yoga commence à apparaître. Pour cela, pour redonner au yoga sa vraie valeur, il faudrait que l'Occident ne reste pas dans « le confort » de l'apprentissage de certaines sensations physiques et corporelles. Oui, il est temps : il faut secouer l'arbre du yoga pour qu'il puisse ici, en Occident, donner ses fruits et laisser s'épanouir son vrai but : la paix mentale. ■ B.N. (Extrait)

L'essence du yoga

Le Mental est infailible.

Il contient la mémoire de tout notre passé, d'avant même notre naissance. Le mental reflète le monde. Sauf pathologie, rien ne lui échappe. « *Nous pourrions imaginer un tiroir dans lequel est déposé un feuillet représentant fidèlement chaque instant de notre vie. Nous valorisons les événements qui nous marquent* ». Sri T K Sribhashyam.

Qu'en est-il de vos rêves d'enfant, empreints de merveilleux ? Ce type de rêve d'enfant est pourtant un soutien dans notre démarche spirituelle. Enfant, nous savons. Avant que l'on nous apprenne à nommer les objets. Face à un paysage, l'enfant saisit sa force. L'espace est inexistant ... l'enfant est le paysage. Il évolue dans un océan de plénitude. Plus tard, avec l'apprentissage du langage, il se différencie du monde, s'individualise.

La solution, calmer le mental

Nous ne sommes pas faits pour avoir un champ mental inactif. La fonction du mental est de se remplir, d'être en mouvement.

Le mouvement est la vie. Seulement, voilà « *Nous vivons dans un monde de tourbillon. Notre vie n'est que mouvement. Comment l'arrêter, car notre vie en dépend ? On ne peut arrêter le monde, mais on peut arrêter la façon dont on le voit* » Sri T K S.

Le mental est étonnant, s'adapte, frétille d'informations, il valse sur un air toujours plus rapide, laissant au silence une place toujours plus petite. Le silence, celui-là même qui ouvre les portes de la vérité. Imaginons un bocal plein d'eau et de limons en suspensions. Le limon ne peut se déposer que si l'eau cesse d'être en mouvement. Chaque événement valorisé est un caillou que nous jetons dans le bocal, maintenant l'agitation de l'eau et le limon en suspension. et réactivant inconsciemment des activités émotionnelles mémorisées. Pour empêcher ces valeurs émotionnelles de troubler le mental, il nous faut y placer volontairement un feuillet sans forme ni valeur. Ce feuillet agit comme

une goutte clarifiante et décante le limon au fil de cet exercice. Nous pouvons voir le fond du bocal ... le fond de notre mental et saisir nos rêves d'enfant, cet océan de plénitude. « *Si à la recherche de la réalité, nous trouvons l'illumination ; nous vient-elle de l'extérieure ou était-elle déjà en nous ?* » Sri T K S.

La fonction de placer dans le mental un objet sans forme et sans valeur lève le voile de l'obscurantisme et nous guide vers la réalité.

Le Yoga nous donne les clés pour ne pas nous éloigner de ce que nous avons déjà en nous.

La vie n'est un long fleuve tranquille pour personne. Il ne s'agit pas de dire « tout va bien » « *Le Yoga nous apprend à garder une distance avec nos vécus* ». Sri T K S.

Considérer le Yoga comme un enchaînement de séances posturales nous priverait de ces transformations intérieures. Une personne peut être fière de pratiquer ses postures tous les jours ou de se gargariser de textes sanskrits pour ne jamais évoluer spirituellement même après 30 années de pratiques assidues. L'étude des textes de philosophie indienne révèle les trois volets indispensables dans notre démarche spirituelle.

Le Yoga postural ne représente que 10 % de l'étude.

Selon la tradition indienne, le corps est indispensable à la recherche spirituelle. La posture n'est plus uniquement un instrument d'assouplissement ou de détente, mais une clé pour transcender la matière, pour transmuter les « énergies » afin que règne l'harmonie. Là où le yoga pose son regard, le corps s'étire, se déploie, et se renforce. Plus en profondeur, il nourrit le cœur de chaque cellule soutenant chacune de nos fonctions vitales. Quand le corps est renforcé, le mental retrouve la volonté, la persévérance et le courage, trois qualités indispensables pour aborder les exercices mentaux du yoga. À terme, ces pratiques régulières mettent de

la distance avec ce qui est éphémère et nous apprennent le détachement. Le silence retrouve sa dimension. Le silence est Satya, le réel. Nous entrons dans le monde réel.

La psychologie, la philosophie et la dévotion se partagent les 90 % restant.

les techniques respiratoires ou prânâyâma et les concentrations ou Dhâraṇa aident à décanter le mental de nos vécus, pensées, sentiments, et de nos émotions, à réduire le flot des pensées. « *La respiration est étroitement liée à notre pensée. Plus la respiration est lente, moins il y a de pensées. Chaque pensée éveille une valeur affective. La respiration lente réduit l'impact entre la pensée et la valeur affective* » Sri T K S.

La concentration Dhâraṇa, un enseignement spécifique à l'école Yogakshemam, nettoie profondément le mental afin que celui-ci puisse accueillir votre méditation.

« *Pour terminer la méditation, on remercie les deux lignées* » telle une louange de gratitude.

Introspection, réflexion et stress émotionnel.

Sribhashyam demandait à ses élèves de réfléchir sur les notions de Dieu hors religion, sur ce qu'il y a d'immuable en chacun de nous, l'âme, sur la paix ... « *Aussi longtemps que nous ne sommes pas contents d'avoir une âme, nous ne sommes pas contents de la vie* » proverbe indien.

Les portes de la vérité s'ouvrent quand le pratiquant explore toutes les facettes du Yoga et se donne la peine de mettre en application cet art de vivre à tout instant. Le matin au réveil, au petit déjeuner, dans sa relation avec sa famille, ses amis, ses collègues, dans son travail, face aux événements de la vie. Pas à pas, l'essence du Yoga nous mène vers Dieu. Le Dieu non conceptuel, celui perçu par l'enfant face au paysage, celui qui touche du bout du doigt nos rêves d'enfant. ■ E.L.



L'école Yogakshemam

Sri T.K. Sribhashyam a créé l'école Yogakshemam en 1982, afin de continuer une tradition indienne très ancienne et transmettre les secrets du Yoga que son père, Sri T. Krishnamacharya lui a enseigné. Aujourd'hui, membre de la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignants (FYLE), et membre de la Fédération Internationale de Yoga, elle poursuit sa mission de transmission avec l'équipe pédagogique, tous des élèves restés fidèles, depuis plus de 20 ans, à son enseignement. Le programme de formation comprend: une connaissance approfondie du Yoga, des postures, des exercices respiratoires et des concentrations ; un important volet sur la philosophie indienne, les références aux textes anciens et leur application dans la vie quotidienne de notre monde moderne ; la physiologie, les pathologies communes et l'action du Yoga sur celles-ci ; fondements de la médecine indienne (Ayurveda), nutrition et actions de l'alimentation sur le corps, et culture et psychologie indienne.

Prochaine promotion : Octobre 2019. Matinée porte ouverte organisée le 11 Mai, 10 rue Mabillon 75006 Paris. POUR TOUT RENSEIGNEMENT :



La bhakti : une émotion fondamentale

Sribhashyam avait fait le vœu à son père d'écrire un livre sur le Yoga qui éveille chez le lecteur un réel intérêt aussi bien pour la connaissance que pour la pratique. Il devait aussi mentionner les origines Védiques du Yoga et mettre en lumière le lien entre asanas et Dhāraṇa (concentration). L'aspect dévotionnel de la Bakti était bien-sûr au cœur également de cette transmission.



Comment votre père et Maître T.Krishnamacharya vous a transmis ses connaissances ?

Mon père et maître m'a transmis ses connaissances oralement comme le veut la tradition. Je dirais que nous avons (mes frères et sœurs)

des leçons théoriques quotidiennes ou hebdomadaires en fonction de nos activités académiques. Ces «leçons» comme il les nommait, incluaient non seulement le Yoga, mais aussi les Upanishads, Darsana, etc. Ces sessions se faisaient en Tamoul ou Kannada, deux de nos langues du sud de l'Inde. Concernant les leçons pratiques, nous n'avions pas de sessions avec d'autres étudiants. Même si nous avons des livres, toutes ses sessions étaient précédées par des prières, et l'apprentissage par cœur de textes (Sutra, Mantra, etc.). Ce ne fut que quelques années avant sa mort, qu'il permit que ses leçons soient enregistrées. Il tenait particulièrement à ce que nous écoutions attentivement sans dépendre de moyens externes.

Cette ancienne méthode de transmettre et d'enseigner le Yoga a le grand avantage de maintenir la mémoire vivante en nous et de développer notre faculté de récapitulation. Je conseille à mes étudiants d'appliquer ces méthodes dans leur enseignement..

Quelle est la chose la plus importante que vous aimeriez partager avec les étudiants du Yoga ?

Les aspects pratiques des concepts de la Philosophie indienne qui sont ouverts à toutes les cultures et civilisations, même s'ils peuvent apparaître hermétiques dans les discours non spirituels modernes. Aider les étudiants du Yoga à comprendre le concept de Bhakti, qui est l'une des émotions fondamentales qu'ils devraient

nourrir à l'intérieur d'eux-mêmes sans se sentir coupables de leurs convictions religieuses, refus, dogmes, etc. Apprendre et appliquer la tolérance, la compassion et l'amour des enseignements spirituels, puisque le principal objectif du Yoga est de guider chacun d'entre nous à la porte de l'Entité Spirituelle indépendante de notre couleur de peau et croyances. Dieu est un, unique, ouvert à tous, le bon et le mauvais, si proche de nous qu'il puisse ne pas être entrevu à moins d'ouvrir son esprit et son cœur. En même temps, enseigner aux étudiants de Yoga, leurs étudiants et les membres de leur famille à éviter la haine, la suffisance et le sens de supériorité.

Préparer les jours qu'il leur reste à une vie de paix, et d'harmonie pour un départ serein, être un avec Dieu ou le Créateur. C'est mon désir le plus profond dans mon enseignement du Yoga.

Je voudrais partager la simplicité et l'amour avec lesquels mon père enseignait le Yoga et la philosophie indienne à tous, laissant de côté toute la science de la logique et de l'analyse de l'esprit des étudiants. J'ai la chance de mettre en pratique ces principes que beaucoup de mes étudiants suivent, même s'ils ont des difficultés à les appliquer dans leurs vies. Dans un sens comme il avait l'habitude de le dire : être capable de partager la connaissance comme si c'était pour les enfants qui n'ont pas encore maîtrisé le langage. De même, pour la pratique du Yoga : enseigner avec amour, respect et tendresse.. ■

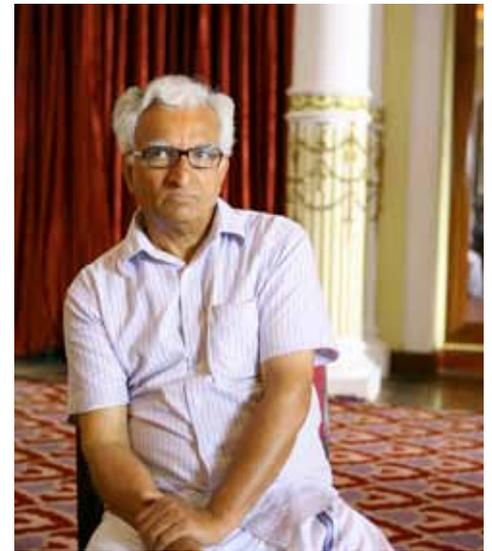
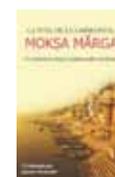
Extrait d'un interview réalisé en anglais par Steve Brandon et que vous pouvez retrouver sur le site : www.harmonyyoga.co.uk

À LIRE

DE T.K. de Sribhashyam, aux ED. YOGAKSHEMAN

• *Emergence du yoga*
2014, 30 euros

• *Moksa Marga un Itineraire dans la Philosophie Indienne.*
2016



Sri T.K. Sribhashyam

est né à Mysore (Inde du Sud). Issu d'une lignée de philosophes et de Maîtres spirituels tel que le grand Yogi Nathamuni, un saint vaishnavite qui vécut au IXe siècle. Pendant neuf cents ans, 36 générations de sages ont maintenu intacte cette connaissance.

La Liberté

« Nous cherchons quatre types de liberté : celui d'être libre de tout besoin, celui d'être libre de toute peur, celui d'avoir la liberté d'expression, celui d'avoir la liberté de culte. Toutes ces libertés sont limitées et elles se réfèrent à notre vie sociale. Elles ne garantissent pas nécessairement la liberté de l'âme. Notre âme est sous l'emprise de nos instincts, de nos émotions et de nos croyances. Même quand nous avons toute la liberté que nous voulons dans la société, à moins que nous ressentions la liberté intérieure, comment pouvons-nous affirmer que nous sommes libres ? Même le pays le plus démocratique ne pourra pas nous fournir la liberté intérieure. Nous avons besoin de quelque chose de plus. Le désir réel de la vraie liberté ne se manifestera en nous que si nous nous rendons compte que nous avons une âme. Alors seulement, la véritable vie spirituelle commencera. Le premier signe de réveil spirituel est le changement de notre attitude envers nous-mêmes, la découverte que nous ne sommes ni un corps, ni un mental, mais une âme.»

(Extraits de mes notes, Sri T.K. Sribhashyam) janvier 2012 newsletter n°37