**INDE• Adieu, maître yogi !**

B. K. S. Iyengar, connu pour son enseignement du yoga, est une célébrité planétaire. Il s'est éteint le 20 août dernier. Le quotidien *The Hindu* lui rend hommage en retraçant sa vie.

Bas du formulaire



En 2011, lors d'une visite en Chine, B.K.S. Iyengar eut la surprise de se découvrir une foule d'adeptes dans ce pays où il se rendait pour la première fois. L'un d'eux lui confia qu'"[il] pratiquait depuis des années, mais [qu'il] avait l'impression de ne plus progresser". La réponse du maître yogi résumait parfaitement sa conviction que l'art de rapprocher le corps et l'esprit était un effort perpétuel. "Je pratique le yoga depuis soixante-seize ans, avait-il dit, et j'apprends toujours."

Après avoir consacré sa vie au yoga, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, décédé le 20 août 2014 à l'âge de 95 ans, laissera le souvenir d'un maître exemplaire. Partageant absolument toutes ses connaissances avec ses disciples sans garder aucun secret, il ne demandait que trois choses : l'assiduité dans la pratique, la discipline et la rigueur. Ainsi, n'importe qui peut atteindre la réalisation du soi, écrit-il dans son célèbre ouvrage *Light on Life* (*La Voie de la paix intérieure : voyage vers la plénitude et la lumière*, InterEditions, 2007). Car c'est bien là le but ultime du yoga.

**A 14 ans, il s'initie au yoga**

Issu de parents modestes, Iyengar naît en 1918 dans le village de Bellur, près de Kolar, dans l'Etat du Karnataka [dans le sud du pays]. La famille part ensuite s'installer à Bangalore, mais le père, professeur d'école, meurt quelques années plus tard alors qu'Iyengar n'a que 9 ans. Enfant chétif, orphelin de père, le jeune garçon ne brille pas non plus à l'école. Ce n'est qu'à l'âge de 14 ans, lors d'un séjour dans l'ashram [ermitage] de son beau-frère T. Krishnamacharya, à Mysore, qu'il commence son initiation au yoga.

Etudiant en sanskrit, Krishnamacharya a appris le yoga auprès d'un maître dans l'Himalaya tibétain et ouvert une école à Mysore sous la protection du maharaja local. Il demande au jeune Iyengar de venir veiller sur sa sœur lorsqu'il est en voyage. Plusieurs décennies plus tard, Iyengar confiera lors d'un entretien avec CNN-NBC, en 2010, que son beau-frère et maître ne l'a accepté que parce que son élève le plus prometteur avait quitté l'ashram. Il suscitait toutefois la "peur" chez le jeune garçon, qu'il menaçait parfois d'affamer. Orphelin de père, Iyengar était traité comme un moins que rien, explique-t-il. Mais "j'allais jusqu'au bout de mes limites dans ma pratique afin d'accomplir mon devoir envers mon maître et gardien et de répondre à ses exigences", écrit-il dans *La Voie de la paix intérieure*.

Après avoir passé quatre ans dans l'ashram de Mysore, Iyengar est envoyé à Pune [près de Bombay] pour enseigner le yoga. Dans son livre, il se souvient qu'il n'avait rien – ni famille ni communauté pour l'aider dans une ville inconnue, aucune connaissance de la langue locale, aucune garantie de trouver des étudiants –, rien d'autre que sa connaissance des asanas [les positions du yoga]. A l'époque, Iyengar était même ignorant de la philosophie du yoga, de ses textes anciens et de l'un de ses aspects les plus fondamentaux : les techniques de respiration, ou *pranayama*. C'est au cours des années suivantes, et par lui-même, qu'il découvrit tout cela. "Mon corps est devenu mon premier outil pour découvrir ce qu'était le yoga. C'est là qu'a commencé ce lent processus de perfectionnement que je poursuis encore aujourd'hui. Au fil du temps, le yoga m'a énormément apporté au plan physique, écrit-il, mais j'ai vu qu'il pouvait avoir autant de bienfaits pour mon esprit et pour mon cœur."

**Ambassadeur du "soft power" indien**

Réputé pour sa discipline stricte mais bienveillante, Iyengar développa une méthode peut-être influencée par son expérience personnelle avec un maître qui ne répondait pas à ses questions, ne le guidait pas petit à petit et "demandait seulement à ses élèves de faire une posture, en leur laissant le soin de trouver comment la réaliser". Blessé à la colonne vertébrale après un accident de scooter, il commença à utiliser des accessoires dans sa pratique du yoga. L'utilisation de cordes, de blocs et de bancs permit alors de faciliter bon nombre de postures.

Iyengar partageait tout ce qu'il savait et formait un nombre croissant de disciples à enseigner leur pratique. C'est peut-être cette générosité qui attira un flot continu de pratiquants vers son institut de Pune [le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Rimyi)], baptisé du nom de sa femme Ramamani, décédée en 1973 (et où les cours ne coûtent que 1 100 roupies, environ 14 euros, à l'année).

Ses élèves se dispersèrent et fondèrent des écoles partout dans le monde, créant ainsi une marque mondiale – l'école de yoga Iyengar – sans la moindre campagne publicitaire ou de marketing. Le maître ne céda pas non plus à la tentation de proposer des versions modernes, comme le "power yoga" ou le "flow yoga", dont les objectifs sont plus physiques que spirituels. Le “Dictionnaire Oxford” [référence pour la langue anglaise] atteste de son influence en consacrant une entrée à son yoga : "Iyengar : nom, type de hatha-yoga mettant l'accent sur le bon alignement du corps et utilisant des cordes, des blocs de bois et autres accessoires pour réaliser les postures.”

Invité vedette d'un sommet de yoga organisé à Guangzhou, en Chine, Iyengar se rendit pour la première fois dans ce pays en 2011, et il n'imaginait pas y trouver près de 30 000 adeptes. Il ne savait pas non plus que tous ses livres, traduits, étaient largement diffusés et qu'il existait même un timbre Iyengar. Stupéfait par l'enthousiasme des Chinois, il confia au journal *The Hindu* : "Je ne serais pas surpris que la Chine dépasse un jour l'Inde dans le yoga." La Chine est sa plus récente conquête à l'étranger. Les fins analystes stratégiques de la communauté indienne pourraient bien saluer son travail comme étant celui d'un des premiers et des meilleurs ambassadeurs du "soft power" indien. En effet, dans les premières années de la guerre froide et plusieurs décennies avant que le Pr Joseph Nye, de l'université Harvard, n'invente la formule, le yoga d'Iyengar était bien plus connu dans le bloc soviétique que les films de Bollywood.

**Un yogi ne meurt pas avant sa mort**

Sur les photos d'archives, on le voit se livrer à des démonstrations de yoga ou enseigner à d'immenses classes dans des capitales occidentales, arborant toujours un simple slip et ses longues boucles déjà emblématiques. Introduit aux Etats-Unis par le violoniste Yehudi Menuhin, Iyengar comptait déjà de nombreux disciples parmi les vedettes des années 1950. L'anecdote la plus célèbre reste toutefois celle de sa rencontre avec Yehudi Menuhin lors d'une tournée du violoniste en Inde en 1951. Celui-ci pratiquait déjà le yoga, mais c'est à l'issue de cette rencontre qu'il fut convaincu d'avoir trouvé le maître qu'il cherchait et devint le disciple d'Iyengar. Par la suite, Menuhin déclarera que Iyengar avait été son "meilleur professeur de violon", car il l'avait aidé à comprendre les "mécanismes" en action lorsqu'il jouait, ce qui lui avait permis d'éliminer toute sensation de douleur.

Iyengar estimait que l'âge ne devait pas empêcher la pratique du yoga et continua à faire ses exercices d'asanas et de pranayamas presque jusqu'à la fin de sa vie. Dans son livre, le maître écrit que la mort est inévitable, mais qu'il n'y pense pas. "La naissance et la mort se situent au-delà de la volonté humaine. Elles ne sont pas de mon domaine. La complexité de la vie de l'esprit prend fin avec la mort, et avec elle toutes les joies et les peines. Lorsque vous êtes déjà affranchi de cette complexité, la mort est douce et naturelle." Un véritable yogi ne meurt pas avant sa mort, soutenait Iyengar. Sa vie en est la preuve.

Afficher l'intégralité de l'article

[Lire tout l'article](http://www.courrierinternational.com/article/2014/08/24/adieu-maitre-yogi?page=all)

* << page précédente
* Page 1 de 2
* [page suivante >>](http://www.courrierinternational.com/article/2014/08/24/adieu-maitre-yogi?page=2#page_2)

***Note :***Publié le 21 août