

Sous le signe de la tradition

DE PÈRE EN FILS: DE SRI T. KRISHNAMACHARYA, PÈRE DU YOGA MODERNE, À T.K. SRIBHASHYAM, DÉPOSITAIRE DES PARADIGMES DU YOGA TRANSMIS DES ANTIQUES VEDA. QUI PARLE D'ENSEIGNEMENT, DE PRĀNĀYĀMA ET DE SILENCE.

*YJ Février 2015 Rencontre à l'occasion d'un séminaire à Torino
Interview de Emina Cevro Vukovic (traduction de Brigitte Hool)*

Question du Yoga Journal (italien): Dans son enseignement, les séances s'ouvrent et se ferment avec un Prānāyāma et le temps dédié au Prānāyāma est très large.

Réponse de T. K. Srihashyam: Je considère en général qu'un tiers de la pratique soit des Prānāyāma: si une personne augmente le nombre de respirations des Asanas, elle doit augmenter le nombre de respirations de Prānāyāma. Trop d'Asanas risquent de nous ancrer au corps physique; le Prānāyāma nous tient éveillés; il nous rappelle le but spirituel de notre pratique.

Q. Le premier Prānāyāma à apprendre est-il *Nādi Shodhana Prānāyāma*, la respiration à narines alternées?

R. Dans les anciens textes védiques, *Nādi Śodana Prānāyāma* est cité; les autres Prānāyāma sont postérieurs et ont été pensés pour purifier le corps. Moi-même, je me demande pourquoi aujourd'hui beaucoup d'enseignants, aussi en Inde, n'enseignent pas les Prānāyāma. Peut-être que cela était un temps dans le désir de le tenir secret envers les dominateurs anglais. Aujourd'hui, quelques uns disent que, avant, il faut apprendre les Asanas; mais si on attend quinze ans pour savoir faire tous les Asana, quand donc est-ce qu'on le pratiquera? Nous respirons chaque jour! Pourtant, en Inde, son rôle est clair et combien il est important: aussi durant les rituels, il y a des parties dédiées au contrôle de la respiration. La partie physique du yoga, les postures, sont plus attrayantes et ne présentent pas de risques; ainsi, aujourd'hui beaucoup entendent par « yoga » une série d'exercices physiques, mais « yoga » signifie « un moyen pour être uni au Créateur ou à Dieu », chose impossible si le mental est agité à cause d'une respiration irrégulière.

Q. Dans le livre vous présentez des pratiques d'invocation au soleil.

R. Dans la tradition, l'invocation au soleil est quelque chose à accomplir quotidiennement à l'aube, à midi et au coucher de soleil. On contemple le lever du soleil à l'horizon pour aller au-delà du soleil, pour dépasser les limites physiques, pour s'interroger sur ce qu'il y a au-delà du soleil. Le soleil est une porte pour diriger le mental vers l'absolu. Ce type de rituel est adapté à tous.

Q. Que suggèreriez-vous à une personne qui veut commencer la pratique du yoga ?

R. Pour commencer je voudrais en savoir le motif. S'il cherche un bénéfice physique, je n'ai rien à dire. Si, au contraire, il désire un chemin spirituel, il devrait analyser avec attention les caractéristiques des enseignements proposés et ne pas se limiter à évaluer seulement les aspects physiques. Dans la tradition indienne, la meilleure chose qu'un enseignant peut nous donner est la compréhension de notre vraie nature et la compréhension du divin. Il convient de vérifier si un enseignant est ouvert à ces aspects, si son parcours va au-delà des Asanas, s'il donne place au Prānāyāma et à la contemplation. Qu'ils sache conduire la personne à une réflexion sur sa propre vie, sur ce qui est bon, sur ce qu'il peut faire pour progresser.

Q. Et la sensibilité de l'enseignant ?

R. Ce devrait sûrement être quelqu'un qui nous permette de comprendre et de changer nos habitudes, en réduisant les négatives. Quelqu'un qui nous ouvre au silence, sans parler de l'importance du silence pendant une heure. Le silence du mental n'est pas un aspect optionnel, il est fondamental; le silence du mental est un élément spirituel; le silence du mental est le minimum qu'on peut demander à un enseignant.

Q. Votre père avait la réputation d'être un enseignant très sévère, mais le souvenir qui émerge de votre livre est différent.

R. Ceci est l'image publique, mais il était mon père, il était amour. Il exigeait la discipline, mais il est difficile d'apprendre sans discipline. C'était un homme de principes, mais l'unique punition que je

recevais était d'être exclu pour ce jour-là de sa leçon. Normalement, nous autres frères pratiquions à la maison seuls et lui nous corrigeait; mais une ou deux fois par semaine, nous pouvions assister à ses sessions.

Q. Est-ce que ce fut difficile de venir en Europe et d'enseigner à des étudiants occidentaux, si éloignés de la culture indienne?

R. Non, parce que j'étais habitué aux Européens qui venaient en Inde. Mon père fut parmi les premiers à enseigner aux Occidentaux. Les Européens posent beaucoup de questions; ils ne sont pas timides pour demander; ils veulent savoir; ils s'attendent à une réponse. Les Indiens ne se permettraient jamais de poser une question à un maître; ils attendent que ce soit le maître à décider quand donner un certain enseignement.

Q. Quelles autres différences trouvez-vous dans la mentalité occidentale?

R. En général, en Inde, la famille est plus élargie et plus unie par des valeurs communes; et les parents sentent le devoir de transmettre ces valeurs aux enfants. En Europe, il semble que ce soit allé en se perdant ou qu'une chaîne de transmission du passé se soit rompue.