



## NOUVELLE EDITION

EMERGENCE  
DU YOGA  
Origine et développement de l'enseignement du Yoga  
T.K. SRIBHASHYAM



*Le yoga au 21<sup>e</sup> siècle dans la plus pure tradition : à ce jour, **Émergence du Yoga** a été imprimé 3 fois. C'est un livre de référence ouvert à tous.*

---

*En hommage à son père et Maître, Sri T. Krishnamacharya, Sri T.K. Srihashyam a mis à notre disposition un ouvrage exceptionnellement complet, qui associe l'aspect philosophique du Yoga à son application pratique et pédagogique : **ÉMERGENCE DU YOGA, Origine et développement de l'enseignement du yoga.***

*La richesse et la profondeur du récit philosophique, l'évocation de Krishnamacharya avec photos à l'appui, les indications générales pour la pratique, les exemples de séances pratiques, l'illustration et la description détaillée (et de leurs fruits) des postures et des prāṇāyāmas, font de cet ouvrage un **support unique** qui s'adresse à la fois à l'étudiant débutant ou chevronné, aussi bien qu'à l'enseignant qui y trouvera un extraordinaire outil pédagogique. Un livre accessible à tous ceux qui veulent découvrir le Yoga, qui cherchent à comprendre cette science et qui souhaitent approfondir leur connaissance. **Émergence du Yoga** traite de l'essence et de l'origine du Yoga, et s'ouvre ainsi à tous, quelle que soit l'École de nos pratiques.*



### L'AUTEUR

*Sri T.K. Srihashyam (1940-2017), a grandi dans une famille de Maîtres Spirituels qui se sont succédés sans interruption depuis le 9<sup>ème</sup> siècle. Cette lignée spirituelle appartient à la tradition Vishista Advaita, une des branches du Védanta. Son père et Maître, Sri T. Krishnamacharya, né dans le sud de l'inde en 1888, est le père fondateur de l'enseignement du Yoga aux Européens. Il fut aussi un éminent*

*médecin en Ayurveda (médecine indienne), et reconnu comme l'un des plus grands érudits de la philosophie indienne. Auprès de lui et dès l'âge de 5 ans, Sri T.K. Srihashyam fut initié à l'art du Yoga. Plus tard son père lui transmit les aspects pédagogiques et thérapeutiques de cette discipline, et lui enseigna les grands textes de la philosophie indienne et l'ayurveda dans la plus pure tradition de la transmission orale.*

---

*Sri T.K. Srihashyam fonde l'École Yogakshemam en 1982 et prodigue des formations en France, en Suisse, en Allemagne, en Italie, en Grèce... Il fonde l'Association Yogakshemam en 1989.*

---



**EXTRAIT INTERVIEW DE SRI T.K. SRIBHASHYAM**  
*par Steve Brandon en 2015 (enseignant de Yoga au Royaume Uni)*

Steve Brandon

Le livre «Émergence du Yoga» est un soutien exceptionnel aussi bien pour les novices, les élèves débutants, les étudiants avancés ainsi que pour les enseignants de Yoga. Était-ce un choix délibéré de vous adresser à un si large public lorsque vous avez décidé d'écrire ce livre ?

Sri T.K.Sribhashyam

Le Yoga n'est plus un sujet réservé aux élites, car il a une large diffusion partout dans le monde ; il s'est beaucoup démocratisé. De plus, les professeurs de Yoga sont aussi plus nombreux et ont une grande soif de savoir et de connaître aussi l'origine et le développement du Yoga.

Beaucoup de livres sur le Yoga publiés au cours de ces dernières années n'ont fourni qu'un aspect ou un concept limité du Yoga à tel point que les lecteurs, qu'ils soient élèves ou enseignants, considèrent l'information donnée dans ces livres comme la source finale du Yoga. Même s'il existe de nombreuses publications sur le Yoga, qui ont leurs propres valeurs qui sont non négligeables, ils n'ont pas mis en évidence l'émergence du Yoga. C'est comme connaître sa famille sans prendre la peine de se situer dans son arbre généalogique !

J'ai réalisé que de nombreuses publications présentent des images des asanas avec leur technique, mais omettent de donner des indications aux enseignants. Cela vient peut-être du fait que lorsque les livres sur le Yoga ont été publiés, les auteurs n'ont pas pensé qu'une étude aussi détaillée était nécessaire. Aussi, l'apprentissage et l'enseignement du Yoga sont devenus une sorte d'«imitation».

Le Yoga est principalement basé sur le langage de la médecine indienne ayurvédique. Par conséquent, lorsque nous parlons des effets, ils doivent être convertis dans la langue médicale moderne, même si cette langue nous est familière. Si les effets des asanas sont traduits dans les termes et les concepts physiologiques d'aujourd'hui, les élèves novices ainsi que les spécialistes comprendront mieux l'importance du Yoga.

En effet, c'était un choix délibéré de m'adresser à un large public. En hommage à mon père, je voulais que ce livre réponde à toutes les questions que l'on se pose habituellement et pour lesquelles nous obtenons rarement une réponse, car les livres de Yoga souhaitent montrer seulement les aspects physiques comme si le Yoga n'était qu'un contour corporel.

Pendant plus de cinquante ans d'enseignement, j'ai été surpris et déçu par le fait que les simples pratiquants, les enseignants de Yoga et les professionnels de la santé ne pouvaient pas ou n'ont pas trouvé toutes les informations utiles sur les effets de la pratique du Yoga. C'est l'une des principales raisons pour laquelle les effets (fruits, comme nous les appelons dans la médecine indienne) ne sont pas indiqués en termes généraux tels que «bon pour la rate, les reins....», mais avec des termes pathologiques que le monde médical comprend facilement. De la même façon, la pratique du Yoga traditionnel est stérile sans la concentration (Dhāraṇā) et la rétention de souffle (Kumbhaka). Même si nous avons beaucoup de livres sur le Yoga, ils parlent peu de la concentration. Puisque, dans l'enseignement du Yoga traditionnel, la Concentration dans une Asana est spécifique à l'Asana, j'ai appliqué l'enseignement de mon père pour indiquer les points de concentration conseillés pour chaque Asana.

Ce sont quelques-unes des raisons sur lesquelles j'ai travaillé sur le livre Émergence du Yoga afin qu'il puisse être proposé à un large public sans le limiter aux pratiquants du Yoga.

L'Association et l'École Yogakshemam dirigée par Estelle Lefebvre, continuent de perpétuer l'enseignement de Sri T.K. Sribhashyam au travers :

> De formations de professeurs de yoga étalées sur 4 ans

> De séminaires partout en Europe : un temps fort en 2022 le Congrès Anniversaire des 40 ans de l'École

> La diffusion de ses livres par Les Éditions Yogakshemam

**EN FRANÇAIS**

**Émergence du Yoga**, origine et développement de l'enseignement du Yoga, par T.K. Sribhashyam.

Paru aussi en anglais, allemand, espagnol, grec et italien.

**La Psychologie indienne**, Manovijnāna, état de béatitude, par T.K. Sribhashyam et Cristina Blanchelande.

À paraître en anglais.

**La voie de la Libération**, Mokṣa Mārga, un itinéraire dans la philosophie indienne, par T.K. Sribhashyam et Alamelu Sheshadri.

Paru aussi en anglais.

**Discours sur le Rāmāyaṇa**, les discours de Sri T.K. Sribhashyam ont été retranscrits par Gabriel Gabriel et les citations du Rāmāyaṇa traduites par Sri T.K. Sribhashyam

À paraître en anglais.

**PARU EN ANGLAIS, À PARÂÎTRE EN FRANÇAIS**

**Bhakti**, quintessence of Indian Philosophy from Devotion to Total Surrender, par T.K. Sribhashyam et Alamelu Sheshadri.

**Śaraṇāgati Yoga**, in the light of Indian Philosophy par T.K. Sribhashyam et Alamelu Sheshadri.

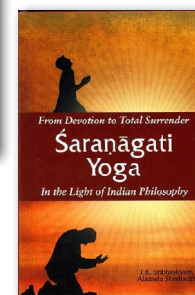
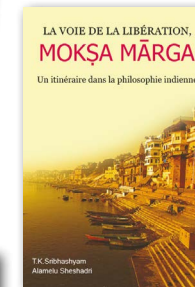
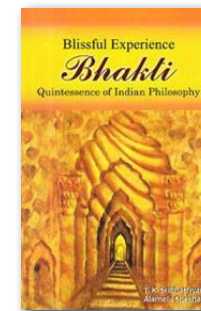
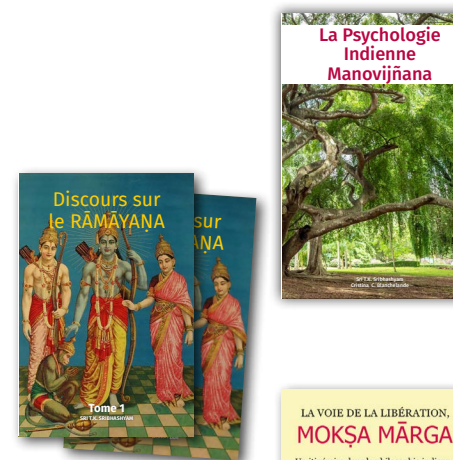
Ces livres sont disponibles à la vente sur la boutique du site :

[www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)

> La parution d'une newsletter 3 fois par an

Toutes les newsletters disponibles sur le site :

[www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)





# EMERGENCE DU YOGA

Origine et développement de l'enseignement du Yoga

T.K. SRIBHASHYAM



Les Editions  
Yogakshemam

## EXTRAITS CHOISIS

Émergence du yoga

2

### YOGA SĀDHANA

#### Le moyen

La réponse de *Yājñyavalkya* à la question de ses interlocutrices fut claire et précise : il existe effectivement pour l'homme un moyen de récupérer sa vigueur de contemplation. Ce moyen est appelé *Yoga Sādhana*.

*Yājñyavalkya* commença par expliquer que l'homme n'était plus capable de rester constamment dans une position donnée. La position dont il est ici question n'est pas simplement une position physique, il s'agit également d'une position mentale. L'homme doit d'abord réapprendre à demeurer dans une position immobile dans le but d'empêcher l'excitation, c'est-à-dire l'activité sensorielle et mentale pendant une période donnée. Le fait de rester dans une position bien précise réduit cette excitation et offre au mental la potentialité de rester sans aucune activité, sensorielle ou mentale, liée au monde extérieur. C'est cette position maintenue pendant un temps donné que *Yājñyavalkya* appelle *Āsana* ; elle permet au mental d'être entièrement pris par le Créateur et empêche l'homme d'être dispersé par les activités sensorielles. C'est seulement à cette condition que le corps devient un outil : dans les autres situations, l'homme est l'esclave du corps.

*Maitreyī* intervint alors pour demander s'il n'y avait pas d'autres moyens nécessaires pour que le corps s'éloigne des sens de perception et du mental. Il lui semblait qu'une position n'était pas suffisante pour redonner au corps sa fonction originelle d'amener l'homme vers le Créateur.

Il n'est pas étonnant de constater que l'exposé du *Yoga Sādhana* par *Yājñyavalkya* vienne en réponse aux questions de *Kātyāyana*, *Gārgi* et

*Maitreyī*. Dans les textes philosophiques indiens, les femmes formulent toujours des questions pratiques. Par exemple dans *Bṛhadāraṇyak Upaniṣad*, les hommes posent à *Yājñyavalkya* des questions intellectuelles alors que les femmes posent des questions d'ordre pratique.

*Maitreyī* avoue à *Yājñyavalkya* qu'à l'instant où elle l'interroge, elle est assise depuis assez longtemps et que sa position physique ne lui permet pas d'être unie au Créateur. C'est pourquoi elle lui demande s'il n'existe pas un autre moyen qui lui permettrait d'astreindre le corps à son rôle d'outil, ce qui favoriserait le maintien de la contemplation sur le Créateur.

*Yājñyavalkya* lui explique alors que si la position physique, *Āsana*, ne lui permet pas d'être unie au Créateur, c'est à cause du doute. Il rappelle que le doute provient de la respiration : tant que la respiration est irrégulière, elle génère le doute. A son tour, le doute provoque la crainte, et de là, le sentiment de peur s'installe. Et lorsqu'un homme est soumis à la peur, il recherche volontairement les situations où la mort est présente. Le seul moyen d'effacer le doute est *Prāṇāyāma*.

La manière dont un homme respire lui permet soit d'éliminer le doute, soit de s'enfoncer dans le doute, l'accumulation du doute amenant automatiquement à la destruction de l'individu. *Yājñyavalkya* donne ensuite quelques indications sur *prāṇa*, qui compose la première partie du mot *prāṇāyāmas*. *Prāṇa* est le nom du rayon de Soleil que nous avons tous en nous et que nous perdons d'abord. Il est indispensable de retrouver ce rayon en soi pour qu'il soit la voie de notre char vers *Āditya*, le Soleil. Si nous voulons suivre *prāṇa*, il faut effectuer un rituel au moment juste ; ce mo-



## LES « NOUVEAUX PRĀṆĀYĀMAS »

### Purificateurs du corps

Pendant 2500 ans, la pratique de ces cycles de respirations ne subit aucun changement. Les autres *prāṇāyāmas*, par exemple *Ujjāyi* ou *Śitalī* que nous trouvons décrits dans les textes de *Yoga*, sont apparus bien plus tard. Ces *prāṇāyāmas* jouent le rôle de “purificateurs du corps”, afin de rétablir un certain équilibre physique et physiologique chez le pratiquant.

Dans l'évolution du *Vēda*, on constate une longue période de constance dans la pratique de *prāṇāyāmas*, puis, soit parce que l'homme n'appliquait plus toutes les disciplines, soit parce qu'il perdait sa faculté d'attention mentale, d'autres types de *prāṇāyāmas* ont été introduits pour rétablir la condition physique minimale nécessaire à la pratique de la contemplation ou à l'accomplissement des rituels. L'éventail très large des *prāṇāyāmas* : *Ujjāyi Anuloma*, *Ujjāyi Viloma*, *Ujjāyi Pratiloma*, *Śitalī*...<sup>1</sup>, s'explique par la nécessité pour l'homme de retrouver les conditions favorisant la contemplation.

L'apparition de ces *prāṇāyāmas* peut être située à l'époque des premières invasions. En effet, l'homme commence à perdre ses facultés innées à partir du moment où il est chassé de son environnement. La première invasion d'une culture différente est celle d'Alexandre. L'arrivée des Aryens dans la péninsule indienne, bien avant Alexandre, n'est pas considérée comme une invasion. Il semble que les Aryens poursuivaient la même recherche du divin que les Dravidiens, les

premiers habitants de l'Inde.

Le *prāṇāyāma* le plus ancien, apparu à cette époque, est *Ujjāyi Viloma*, car ce que l'homme acquiert tout d'abord est la dispersion mentale. *Ujjāyi Viloma* lui permettait de retrouver son état mental de paix et de réduire ainsi la dispersion mentale.

L'homme de l'époque fut attiré par les objets sensoriels. Une fois l'homme tombé dans le piège de la dispersion sensorielle, apparaît en second lieu la dispersion émotionnelle. Le deuxième *prāṇāyāma* introduit après *Ujjāyi Viloma* fut donc *Ujjāyi Pratiloma*, dont le rayon d'action concerne l'activité émotionnelle : l'élimination de la dispersion émotionnelle est une des principales vertus d'*Ujjāyi Pratiloma*.

La perte de toute notion de discipline fut la conséquence des dispersions sensorielles et émotionnelles. Dans un troisième temps, l'homme devint négligent par rapport à la discipline du corps. Le manque de soutien physique fut à l'origine de la pratique d'un troisième *prāṇāyāma* : *Ujjāyi Anuloma*.

De la dispersion sensorielle à la perte de toute discipline corporelle, l'homme finit par être affecté par un “certain poison”. Empoisonné par les sollicitations sensorielles, émotionnelles et corporelles, il semble avoir perdu tout espoir de salut. Cet empoisonnement l'a rendu “chaud” : le mental est considéré comme chaud lorsqu'il est envahi par les émotions telles que la passion, la colère<sup>2</sup>, etc. C'est pour neutraliser le poison mental que le *prāṇāyāma* appelé *Śitalī* fut introduit, il y a en-

<sup>1</sup> La Technique de ces *Prāṇāyāmas* sera décrite dans les fiches présentées dans la deuxième partie du livre.

<sup>2</sup> Désir sensuel (*kāma*), colère (*krodha*), avidité (*lobha*), égarement (*moha*), passion (*māda*) et jalousie (*mātsarya*).

### Bhujāṅga Āsana, variante

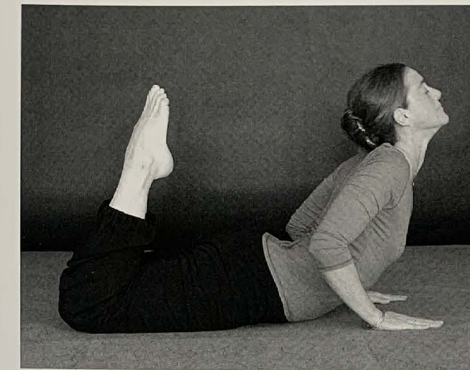


Fig. 60 Bhujāṅga Āsana, variante (Estelle)

### Technique

Allongez-vous sur le ventre, le front au sol, les bras le long du corps, le dos des mains au sol, les jambes jointes et tendues et les yeux fermés. Fléchissez les bras en relevant les coudes et posez les mains au sol au niveau des côtes inférieures, les mains près du corps, les doigts dirigés vers la tête.

**Inspiration :** en appuyant sur les mains, levez la tête, le cou, les épaules, le thorax et l'estomac. Gardez le nombril et le ventre au sol. Détendez le ventre.

**Expiration :** fléchissez les genoux sans redescendre le buste et gardez les pieds joints.

**Inspiration :** sans redescendre le buste, allongez les jambes jointes et posez les pieds joints au sol.

Faites-le 3 fois.

**Expiration :** descendez au sol l'estomac, le thorax et les épaules. Posez le front au sol. Étendez les bras le long du corps, posez le dos des mains au sol.

Retournez-vous sur le dos et reposez-vous.

### Fruits

- Assouplit l'ensemble des articulations du bassin.
- Améliore les circulations veineuse et lymphatique de l'ensemble du corps.
- Soulage le syndrome des « jambes sans repos » (aussi appelé « impatience des jambes »).
- Stimule l'ovulation.
- Fortifie les parois utérines et aide à résorber les fibromes utérins.
- Améliore la tenue des organes abdominaux et prévient leur ptose.
- Équilibre l'ensemble des sécrétions surrénales.
- Améliore les fonctions pulmonaires.
- Facilite la pratique d'*Antah Kumbhaka*.
- Aide à résorber les fibromes utérins.
- Réduit l'œdème tissulaire et renforce les parois utérines après l'accouchement.
- Donne l'attention mentale et améliore la concentration mentale.
- Aide à rétablir les différentes phases du sommeil.



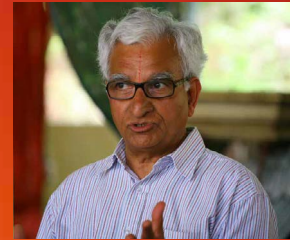


Photo : PARS MEDIA, Berlin

#### A propos de l'auteur

**T.K. Sribhashyam** est né à Mysore (Inde du Sud) en 1940. Il nous a quitté en novembre en 2017.

Il a obtenu sa maîtrise en Gestion ainsi que celle de Philosophie Indienne à Chennai. Il appartient à une famille de philosophes et de médecins en Ayurveda (la médecine indienne).

Dès son plus jeune âge, son père Sri T. Krishnamacharya, un des plus grands Maîtres de Yoga, de médecine et de Philosophie Indienne du XX<sup>ème</sup> siècle, lui transmet selon la tradition familiale la connaissance de ces trois disciplines.

Dès 1956, T. K. Sribhashyam enseigne la philosophie indienne et pratique l'Ayurveda auprès de son père. Depuis 1970, il poursuit la transmission de cet enseignement en Europe, aussi bien en français qu'en anglais.

En 1999, il reçoit le titre de Maître en Philosophie, décerné par l'Institut des Hautes Études de Sanscrit de Mysore.

[www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)

Couverture dessinée par  
Sumitra Sribhashyam et Anne Levilain

# EMERGENCE DU YOGA

Tenir l'Inde secrète entre ses mains. Découvrir, comprendre, approcher la philosophie la plus profonde du yoga, issue d'une tradition plusieurs fois millénaire, sans modification aucune dans sa transmission d'un maître à l'autre et pourtant toujours adaptée au disciple qui s'y intéresse.

Il ne s'agit pas d'un enseignement secret car interdit, ou réservé aux plus savants, aux plus érudits. Il est question ici d'une dissimulation hors de toute coquetterie esthétique et élitiste. C'est une dissimulation accessible au curieux, au chercheur, à l'effort. Pour être retenu avec toute sa valeur, cet enseignement se mérite parce qu'il se trouve.

Ce livre expose une pratique de plus en plus partagée, en plein essor, à la vue de tous ceux qui s'interrogent sur la meilleure façon de vivre dans un environnement difficile et agressif. Et pourtant, ce livre parle d'une chose précieuse, d'une richesse rarement exposée : l'origine d'une science précise qui s'adresse à notre corps, notre mental et notre âme.

L'occasion vous est offerte aujourd'hui de découvrir le trésor enfoui derrière les pratiques posturales et respiratoires, hautement détaillées par ailleurs. Vous allez percevoir la quintessence extraite des usages et expériences. C'est l'émergence du yoga expliqué par un grand maître.

T.K. Sribhashyam est fils et disciple de Sri T. Krishnamacharya. Tous les deux sont issus d'une lignée dans laquelle le savoir se transmet depuis 20 générations sans discontinuité. Sri T.K. Sribhashyam enseigne le Yoga en France et en Europe depuis 1970. Il est le fondateur de l'école Yogakshemam.

Patrice Delfour

*Seconde édition revue et enrichie.*



Les Editions  
Yogakshemam

ISBN 978-2-7466-3265-3



Prix 30 €



Les Editions  
Yogakshemam

145 chemin des Courtieux  
38680 St André en Royans, France

**TEMPS FORTS DE L'ÉCOLE YOGAKSHEMAM EN 2022**

**Congrès Anniversaire des 40 ans de l'École Yogakshemam en France**  
**Nouvelle Formation de professeurs en Suisse débutant en octobre 2022 à Berne**

---

**LE SITE**

[www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)

---

**CONTACT**

**Marie Altman**

Responsable Collège Communication / Yogakshemam

0033(0)685418171

[mariefa.yogakshemam@gmail.com](mailto:mariefa.yogakshemam@gmail.com)

