

— L'ENSEIGNEMENT —

# VINIYOGA

— C. MARÉCHAL —

Formation à l'enseignement du yoga

## Une nouvelle formation et post formation ETY viniyoga

Formation → 2013 / 2017

Post formation → 2017 / 2020

- Direction et enseignement Claude Maréchal assisté par des formateurs viniyoga en région.
- Belgique, France, Suisse
- Formation reconnue par l'organisme de formation professionnelle sous le n° d'entreprise 0425 656 388
- Contact: vini.secretariat@hotmail.fr

1. introduction
2. origine de l'enseignement, le professeur krishnamacharya
3. krishnamacharya yoga sampradaya, TKV Desikachar
4. Ety formation viniyoga
5. formations et formateurs en région
6. formation > 2013 / 2017, le programme général
7. première année > 2013 / 2014
8. deuxième, troisième année, quatrième année obtention du diplôme
9. la post formation > 2017 / 2020
10. informations pratiques, formation en région, inscription à la première année > La marche à suivre

## 1. Introduction

---

ETY a organisé sa première formation à l'enseignement du yoga en 1971. Depuis ce moment, l'école s'est progressivement développée, elle représente maintenant l'enseignement du yoga selon la tradition viniyoga en Belgique, Espagne, France, Hollande, Italie, Portugal, Québec, Suisse.

ETY, depuis plus de 40 ans, a formé près de 2000 enseignants qui transmettent le yoga selon cette tradition.

Un nouveau cycle d'étude, de formation et de post formation à l'enseignement du yoga commencera en langue française en Belgique, France et Suisse à l'automne 2013. Il comprendra tout d'abord quatre années d'études sous forme de week-end et de stages. Cette formation se terminera à l'été 2017 par un stage et un examen. Les participants qui auront suivi assidûment la formation, qui auront mené à bien les travaux demandés et réussi l'examen final recevront le diplôme d'enseignant de yoga. Ety formation viniyoga.

Cette formation sera suivie d'une post formation de trois années destinée à parfaire les connaissances et le savoir-faire notamment dans le domaine de l'enseignement individuel et de la yoga thérapie.

## 2. Origine de l'enseignement, le professeur krishnamacharya

---

Shri T krishnamacharya est né le 18 novembre 1888 à Muchukundapura, petit village de l'État de Mysore, en Inde du Sud et est décédé à Madras en 1989 à l'âge de 101 ans. En 1893, il a cinq ans, il reçoit le cordon sacré des brahmanes et son père devient son premier instructeur. Il l'initie au yoga mais également au sanskrit. En 1900, âgé de 12 ans, il fréquente la Parakala Mutt de Mysore (une école réservée aux brahmanes). Il y reçoit un enseignement classique et y rencontre plusieurs instructeurs et guides spirituels.

Après le décès de son père en 1904, krishnamacharya poursuit ses études au Mysore Chamaraj College où il va obtenir différentes maîtrises.

Le jeune krishnamacharya possède une grande soif de connaissance. Il décide donc de se rendre à Bénarès auprès de maîtres réputés. C'est là qu'il perfectionne le sanskrit, la grammaire, la logique. Il y restera trois ans.

Il revient à Mysore en 1909 où il va recevoir pendant trois autres années un enseignement complet du Vedânta qui constitue le fondement de ce que nous appelons en Occident l'hindouisme, ensuite il retourne à Bénarès pour étudier en profondeur le sâmkhya avec l'un des plus grands maîtres de l'époque.

Krishnamacharya alors âgé de 25 ans pratique quotidiennement le yoga que lui a enseigné son père. En fait, il rêve d'approfondir cette discipline et part en 1916 pour l'Himalaya afin de vivre et étudier auprès d'un gourou de grande notoriété, Shri Ramamohan Brahmâcâri. Celui-ci réside au Tibet avec sa famille au pied d'une montagne mythique, le mont Kailash.

C'est avec ce maître que krishnamacharya approfondit toutes les techniques corporelles et respiratoires et leurs applications. Il reçoit un enseignement complet des grands textes de référence du yoga, il restera quasiment en continu près de son instructeur pendant plus de 7 années.

Revenu du Tibet, krishnamacharya complète sa formation en âyurvêda, approfondit la logique, le nyâya et d'autres points de vue classiques de l'Inde dans différentes universités.

En 1925 krishnamacharya se marie à Mysore et, comme lui avait suggéré Shri Ramamohan Brahmâcâri il se consacre entièrement à la pratique et à l'enseignement du yoga. Au cours des cinq années suivantes il effectue de nombreuses tournées destinées à promouvoir le yoga. Ceci est un fait nouveau en Inde, une sorte de révolution. En effet,

le yoga, sans doute très connu en Inde, n'est pratiqué que par des « yogis » essentiellement des hommes qui vivent soit en solitaire en dehors de la société active soit encore dans des sectes plus ou moins secrètes.

Krishnamacharya révolutionne tout cela. Il joue ainsi un rôle prépondérant non seulement dans la réhabilitation de la pratique du yoga pour tous, hommes, femmes de tout âge et de toutes castes dans son propre pays mais il sera à l'origine de la propagation du yoga en dehors des frontières de l'Inde.

Je pourrais encore écrire beaucoup de choses sur cet homme exceptionnel, il m'a profondément fasciné mais je voudrais dans cette présentation vous exposer quel est le rôle que, mon instructeur, son fils TKV Desikachar a joué par rapport à la pratique que nous connaissons et que nous nous efforçons de notre mieux de transmettre ici et maintenant.

### 3. Le krishnamacharya yoga sampradaya, TKV Desikachar

**Le sampradaya** Sampradaya indique une méthode et une transmission fidèle et respectueuse d'un enseignement, ici, celui du maître krishnamacharya.

En 1932, krishnamacharya a la charge d'enseignant de yoga au Mysore Sanskrit Institute, une institution de grande réputation en Inde. De plus, krishnamacharya devient l'enseignant de yoga du maharajah de Mysore. Ce dernier l'encourage à créer une école ouverte, ce sera la yogashâlâ (la salle de yoga) du palais. C'est là qu'il enseigne pendant plus de 15 années, et c'est également pendant cette période, plus précisément en 1939, qu'il réalisera sous contrôle médical la démonstration de sa capacité d'arrêter les battements de son cœur devant des médecins de l'Occident médusés.

Le krishnamacharya yoga sampradaya est à cette époque fermement établi à Mysore et se développe dans tout le sous-continent indien. Pendant cette période des Swami, maîtres spirituels de certains ashrams du nord de l'Inde font appel à krishnamacharya pour qu'il vienne s'y établir et enseigner le yoga. Krishnamacharya refuse de retourner dans le nord de l'Inde, il est maintenant père de famille. Il va choisir, sous l'insistance de différentes personnalités politiques, d'aller s'installer en 1952 avec sa femme et leurs six enfants (trois filles, trois garçons) à Madras, maintenant Chennai, où il vivra et enseignera jusqu'à la fin de sa vie.

Le yoga, essentiellement grâce à lui et à quelques-uns de ses élèves Indiens les plus proches commence à s'ouvrir très sérieusement au monde entier.

Après son installation à Madras, krishnamacharya reçoit de plus en plus de patients adressés par des médecins et présentant des problèmes de santé. Le maître les soignent par des applications précises des techniques posturale, respiratoire et méditative auquel il ajoute des conseils par rapport à la nutrition, aux habitudes de vie, au comportement mais également... à la foi et à la vie intérieure.

**TKV Desikachar** C'est au milieu des années 60 que le deuxième fils de krishnamacharya TKV Desikachar va, commencer à jouer un rôle dans la perpétuation du krishnamacharya yoga sampradaya.

Desikachar est alors âgé de 25 ans, il vient de terminer des études d'ingénieur civil, et a déjà été contacté par une firme importante de l'Inde du nord.

Desikachar qui pratique le yoga depuis son jeune âge est fasciné par le pouvoir exceptionnel que son père possède de soigner et de guérir à l'aide des techniques traditionnelles du yoga et de leurs applications. Il décide alors d'abandonner l'idée d'une carrière d'ingénieur mais plutôt de redevenir un élève assidu de son propre père et de perpétuer son oeuvre.

Cette association, professeur - élève, (krishnamacharya - Desikachar) va se prolonger jusqu'à la fin de la vie du vieux maître. Desikachar a donc hérité du savoir et du savoir-faire de son père en acceptant de redevenir un étudiant, un élève studieux, appliqué et reconnaissant.

C'est cet homme-là que j'ai rencontré en 1969 à une époque où moi-même j'enseignais déjà le yoga et le pratiquait de façon un peu désordonnée depuis une dizaine d'années. Cette rencontre a été pour moi une bénédiction, un privilège, une grande leçon, recevoir par le biais du fils une partie du savoir du père.

## 4. Ety formation viniyoga

---

Cette rencontre en août 1969 m'a donc convaincu que j'étais « à la bonne adresse ». Mes études m'avaient sans doute permis de comprendre pas mal de choses en référence au corps, à sa mécanique, son comportement et sa relation au fonctionnement mental. Cependant, ce que j'ai appris en devenant l'élève de TKV Desikachar est d'une autre dimension.

Je tiens à le préciser ici. Je lui en suis à lui mais également à son père immensément reconnaissant.

Cette prise de conscience m'a conduit à décider d'aller revoir TKV Desikachar de façon très régulière pour poursuivre une étude systématique comme lui-même avec son père. Entre 1969 et 2002 J'ai fait une quarantaine de séjours de un à deux mois chaque fois, passant finalement plus de six années dans le bain social et culturel de ce pays particulier, fascinant, l'Inde. Ce fut un grand privilège, une longue et belle expérience que je n'oublierai jamais.

Pendant les deux années qui ont précédé sa mort, krishnamacharya a eu la grande amabilité, à la demande de Desikachar, de me recevoir à plusieurs reprises pour m'éclairer sur deux aspects de son enseignement.

1° Tout d'abord : la nécessité du viniyoga, c'est-à-dire que l'adaptation du yoga à la personne soit indispensable, ceci comprenant l'ajustement au lieu, au temps, à la culture. L'adaptation du yoga à notre monde occidental ici et maintenant était donc pour lui de première importance.

2° Ensuite : la prise de conscience de la relation étroite entre la pratique du yoga et la vie intérieure et, donc, le fait que le yoga soit un moyen de nous relier à notre source... et pour reprendre les paroles du professeur krishnamacharya lui-même : pour nous unir entièrement à Dieu.

Je pense pouvoir indiquer maintenant que c'est cela que représente le mieux le terme viniyoga pour la société occidentale. Je m'efforcerai du mieux que je le peux de continuer à le partager avec toutes les personnes qui se sentent concernées et surtout avec celles qui souhaitent transmettre le yoga de façon sérieuse, adaptée et profonde.

Ety n'est pas une secte, ni non plus une nouvelle église. Ety est une école de formation permettant de devenir professeur de yoga dans la tradition viniyoga. Cette école est ouverte aussi bien aux croyants de quelques confessions que ce soit, qu'aux athées et agnostiques et à toute personne... sincèrement en recherche.

Mon objectif premier consiste à offrir un enseignement à toutes les personnes qui s'adressent à notre école afin de les aider à devenir de bons pédagogues du viniyoga. La direction que chaque professeur de yoga prendra par la suite dans sa vie, en s'appuyant sur sa pratique, reste son affaire personnelle, son chemin individuel, son secret, sa liberté.

## 5. Les formations et formateurs en région

---

Comme cela se fait maintenant dans notre école depuis plusieurs sessions, la formation viniyoga comprend tout d'abord des rencontres pendant l'année « académique », c'est-à-dire entre le mois d'octobre - novembre et le mois d'avril - mai de l'année suivante. Ces rencontres ont lieu « en région », c'est-à-dire en différents lieux et sont animés par des instructeurs de yoga qualifiés pour transmettre la tradition viniyoga. Ces enseignants ont une expérience de l'enseignement collectif et individuel.

Ces rencontres réunissent la plupart du temps de petits groupes qui sont constitués de

personnes qui au départ sont déjà initiées à la pratique du viniyoga et qui souhaitent suivre cette formation soit dans une perspective de développement personnel et de progression dans leur pratique, soit avec l'intention de transmettre également le yoga. Il n'est donc pas nécessaire de se destiner à l'enseignement du yoga pour suivre ces rencontres. Par contre si l'objectif est d'enseigner, il sera exigé des participants une présence assidue à toutes les rencontres et stages proposés, ceci assurant la qualité, le sérieux de la transmission.

Les formateurs «en région» s'appuient sur le programme de notre école qu'ils enseignent pendant ce que nous avons appelé l'année «académique». Ce programme comprend des enseignements théoriques et pratiques, ainsi que des mises en situation. Il est présenté dans des documents qui sont mis à la disposition des élèves.

Pendant les quatre années de la formation, les formateurs en région rencontrent chaque personne en formation de façon individuelle de façon à suivre les progrès de chacun et aborder les questions plus personnelles. La fréquence de ces rencontres est laissée à la discrétion des formateurs et de leurs élèves. Notre école s'est toujours refusée à établir des règles strictes et rigoureuses à ce propos. Il nous paraît essentiel et donc évident que cette règle soit respectée mais il est tout aussi important que cela se fasse dans une ambiance sereine et respectueuse.

## 6. La formation > 2013/2017. Le programme général

---

Le programme général répartis sur les quatre années de la formation sera assuré par les formateurs en région et par moi-même à l'occasion des stages d'été et des week-ends qui réuniront toutes les personnes en formation.

Il s'agit donc bien d'un enseignement en relais. Comme dans toute transmission construite, les notions les plus importantes sont réexaminées chaque fois de façon différentes et dans des contextes nouveaux afin qu'elles puissent être progressivement intégrées et mises en pratique. Cette modalité reprend assez fidèlement la façon dont TKV Desikachar m'a donné son enseignement. Ce programme comporte les matières suivantes.

- 1° les fondements philosophique, psychologique et théorique du yoga. Sa dimension spirituelle.
- 2° les fondements techniques et pédagogique de sa mise en pratique.
- 3° un exposé systématique des deux premiers livres des yoga sūtra de Patanjali
- 4° la description, l'analyse et la mise en pratique des techniques corporelles et respiratoires utilisées : āsana, prānāyāma et mudrā.
- 5° La méthodologie et la didactique de l'enseignement des séquences pratiques de yoga.
- 6° une initiation élémentaire à la lecture du corps humain fondée sur la vision de la très ancienne science médicale de l'Inde, l'ayur-veda et de certaines upanishads du yoga.
- 7° Des notions élémentaires de connaissance du corps humain : anatomie du système moteur, analyse des mouvements et positions, quelques éléments de base de la physiologie générale appliquée au yoga et à sa pratique.

La totalité des quatre années d'enseignement comporte ainsi environ 500 heures de cours.

## 7. la première année 2013 /2014

---

En fonction de la décision de chaque formateur en région, cette première année pourrait démarrer avec une première rencontre en octobre ou novembre 2013 ou même un peu plus tard. En effet, cette première année, étant une année d'initiation sera en terme d'enseignement et de travail personnel plus légère que les années suivantes. Elle constitue en effet avant tout un premier pas avec une présentation générale de l'enseignement viniyoga et la pratique systématique de séquences d'āsana très classiques de notre

tradition, les séquences dites de base simples qui introduisent les pratiquants dans la relation entre les postures debout, couché et assise ainsi que les premières étapes de la maîtrise des actions inversées de base et une introduction aux cinq prânâyâma de base.

Pendant cette première année, les séquences de pratique, une quinzaine en tout, seront guidées par les formateurs et serviront de modèle pédagogique pour les étudiants en première année de formation. Les participants seront ainsi invités à répéter régulièrement ces pratiques à domicile pour entrer le mieux possible dans la formation, c'est-à-dire dans la pratique quotidienne du yoga et, progressivement, dans l'approfondissement de son étude, la pratique régulière du yoga étant un des critères indispensable pour transmettre correctement cette discipline.

Pendant cette première année « académique », les formateurs présenteront également les éléments les plus fondamentaux comportant les bases théoriques, technique et pédagogique de l'enseignement viniyoga.

Cette première année est donc une année d'initiation clôturée par le stage de l'été que j'animerai et qui aura lieu à Vaison-la-Romaine en France du lundi 7 juillet au vendredi 11 juillet 2014.

Pendant cette première rencontre de l'été 2014, je résumerai et clôturerai l'enseignement des premiers fondements philosophiques et techniques qui aura été initié par votre formateur ou formatrice « en région », je donnerai un enseignement complet sur la construction de la séquence d'âsana qui comportera la pratique et l'analyse détaillée de trois séquences par jour et je pénétrerai dans l'enseignement du yoga sūtra de Patanjali avec la présentation des 18 premiers aphorismes du premier chapitre.

Selon les formateurs en région, leur enseignement pourra, pour cette première année d'introduction, être réparti en quatre week-ends ou encore en sept à neuf journées complètes d'enseignement. Ils vous communiqueront eux-mêmes les dates, les lieux ainsi que les honoraires demandés pour leur rencontre.

## **8. les deuxième, troisième, quatrième année et l'obtention du diplôme > 2014/2015, 2015/2016 et 2016/2017**

---

Il n'est pas utile dans cette présentation de vous exposer comment les trois années suivantes se dérouleront. Je vous renvoie au programme général. Des informations précises vous seront données au fur et à mesure du déroulement de votre formation. L'enseignement donné, je tiens ici à le répéter sera progressif, en effet ce caractère est tout à fait conforme à la tradition et il vous amènera très naturellement au bout du programme à la fin de la quatrième année à la possibilité d'assister dans les meilleures conditions au dernier stage d'été qui comportera une révision complète de l'enseignement donné et un examen final portant sur votre savoir-faire pédagogique ainsi que sur les matières présentées pendant les quatre ans. Le stage se clôturera, en cas de réussite, par l'obtention du diplôme de l'école.

## **9. la post formation > 2017 / 2020**

---

Comme son nom l'indique, les trois années d'études qui suivent prolongent naturellement la formation. Il est évidemment tout à fait possible d'enseigner correctement le yoga principalement en leçons collectives après la formation de quatre années, celle-ci, sur le plan pédagogique, s'orientant plus particulièrement vers l'enseignement de groupe.

Les trois années de post formation qui suivent s'orientent davantage vers le cikitsa kriyâ, c'est-à-dire les applications thérapeutiques du yoga, qui ne sont possibles que dans le cadre de la leçon individuelle.

La post formation, de plus, termine l'étude du yoga sûtra de Patanjali, les livres trois et quatre. La compréhension de l'enseignement du livre trois donne un certain nombre d'indications relatives à l'enseignement individuel du yoga.

## **10. Informations pratiques, formation en région, coût de la formation, inscription à la première année, la marche à suivre**

---

**1° Comment rejoindre un groupe.** si aucun formateur en région ne vous a contacté, mais que vous avez déjà une certaine expérience de la pratique du yoga, même si vous avez pratiqué selon une autre tradition que le viniyoga, il vous sera possible de rejoindre un groupe peut-être dans votre région en nous contactant. Nous vous ferons parvenir dès que possible les informations relatives aux différents formateurs en France, en Belgique, en Suisse qui vont collaborer à cette formation. Contactez-nous par mail à l'adresse du secrétariat viniyoga (vini.secretariat@hotmail.fr)

**2° Formation en région.** Pour cette première année de la formation en région, ce sont les formateurs en région qui vous indiqueront les lieux et dates des rendez-vous de fin 2013 et début 2014 et le coût des rencontres de la première année. Ce paiement sera à honorer directement aux formateurs, aucun droits d'inscription n'étant dut à l'école ETY pour cette première étape.

**3° le stage d'été à Vaison-la-Romaine.** Le stage d'été de première année qui aura lieu à Vaison-la-Romaine et où j'aurai le plaisir de vous rencontrer pour la première fois sans doute aura une durée de cinq journées, début du stage le lundi à 9 :30, à partir du mardi pratique le matin à 7h00 et fin de chaque journée 19h00. Fin du stage le vendredi à 16h30.

Le coût de l'enseignement de ce stage est fixé à 400 €, le coût de l'hébergement au centre qui nous accueille à Vaison-la-Romaine vous sera communiqué directement par ce centre. Il sera cependant possible à Vaison-la-Romaine de se loger en dehors du lieu du stage.

**4° Organisation administrative et pédagogique à partir de la deuxième année.** l'organisation administrative de la formation, à partir de la deuxième année jusqu'à la quatrième donnera lieu à une inscription à l'école de formation de 100 € qu'il vous sera demandé d'honorer en septembre de chaque année. Cette inscription couvre tous les frais administratifs ainsi que les frais d'impression et d'envoi des documents pédagogiques qui seront mis à votre disposition .

Cette inscription constitue tout d'abord un droit de participation officielle à la formation, il donnera également lieu à l'obtention d'un certificat provisoire d'aptitude à l'enseignement collectif du yoga qui permettra aux élèves en formation de s'exercer dès le début de la troisième année à cette forme d'enseignement.

Notre école encourage fortement les élèves en formation, dès la troisième année de commencer à guider des leçons de yoga pour s'exercer à cet acte pédagogique apparemment simple mais qui implique une certaine maîtrise du langage, l'utilisation des termes corrects et du ton correct.

### **En guise de conclusion**

Je suis très heureux de pouvoir à nouveau collaborer avec les instructeurs de yoga viniyoga en vue de la propagation de ce cadeau que nous avons reçu de l'Inde. Nous restons bien sûr à votre entière disposition pour d'autres renseignements.



# LE VINIYOGA

Le terme "viniyoga" appartient au yoga classique. On le retrouve en effet au sixième aphorisme du troisième livre des *Yoga-Sûtra* : "*tasya bhumishu viniyoga*" (l'application - *viniyoga* - de cela - *tasya* - en fonction des niveaux - *bhumishu*).

Dans les premiers aphorismes de ce livre, *Patañjali* introduit les notions de concentration (*dhâraṇa*), de méditation (*dhyâna*), d'intégration (*samâdhi*) et de "démarche" (*samyama*) les reliant. *Samyama* consiste à choisir un objet de méditation, à fixer intensément son attention sur celui-ci et à s'exercer avec régularité. Un esprit de recherche et de lâcher prise caractérise la démarche.

L'exercice du *samyama* produit une grande clarté en relation à l'objet choisi. Le temps aidant, l'objet de méditation est de mieux en mieux intégré.

C'est à la suite de cet enseignement que vient l'aphorisme sur le viniyoga, pour préciser que le choix de l'objet de méditation doit se faire avec un grand soin. Le mot "cela" (*tasya*) indique ici la démarche. Au moment de choisir une direction pour la pratique, il importe de réfléchir et de tenir compte des "niveaux", c'est-à-dire d'un certain nombre de paramètres. C'est ce que signifie *bhumishu*.

Vers les années 1980, en Inde, le professeur T. Krishnamacharya précisait la notion de viniyoga en la reliant à la pratique des asanas et du prânâyâma. Il voulait, à ce moment de l'histoire de son enseignement, insister sur l'importance d'une juste application des techniques psychosomatiques du yoga à chacun, en tenant compte d'un certain nombre de considérations individuelles. On lui doit la formule devenue célèbre : "Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne."

Quelques années plus tard, en 1983, naissait la revue *Viniyoga* et, presque aussitôt après, les mouvements d'enseignants inspirés par ce terme, tout cela à l'instigation de T.K.V. Desikachar, fils et disciple de Krishnamacharya.

Il était en effet de première importance de s'assurer d'un ajustement adéquat du yoga aux adeptes occidentaux, si différents des Indiens, physiquement, culturellement et à bien d'autres égards. Cette idée de prendre en considération, avec beaucoup de soin, toute une série d'éléments avant de donner un enseignement est donc essentielle pour la transmission du yoga en Occident.

Le viniyoga donne une direction : pour que la discipline porte tous ses fruits, il est indispensable de choisir les techniques appropriées, ce qui implique une attention sans cesse renouvelée.

Sur un plan pratique, le viniyoga consiste donc à respecter la personne : âge, sexe, santé, constitution, profession, culture, résidence, habitudes de vie, aspirations, aptitudes, croyances...

Le yoga a commencé à se développer chez nous vers les années 1970. D'emblée il y eut un intérêt pour cette vision du monde venue de l'Orient. Bien des choses se sont passées depuis. Maintenant, le moment est venu pour les Occidentaux qui ont étudié et assimilé le yoga de le transmettre de façon correcte et autonome.

C'est, selon nous ce que *viniyoga* signifie le mieux aujourd'hui.