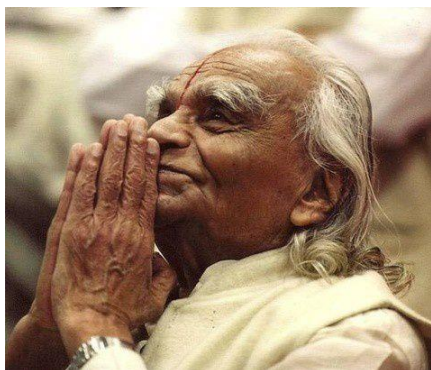




Le nom IYENGAR dérive de Yogacharya BKS. IYENGAR, un Maître de Yoga de renommée internationale. Il a été nommé par Time Magazine en 2004 comme l'une des 100 personnes les plus influentes au monde et est l'auteur de nombreux livres sur le yoga. Le Maître est universellement reconnu et honoré pour la profondeur de sa compréhension et de son enseignement de l'art, de

la science et de la philosophie du Yoga. Il a développé une approche novatrice et s'est consacré à l'étude du Yoga classique et des sciences médicales. Maître IYENGAR est une inspiration.

Il est né le 14 décembre 1918 à Bellur, en Inde, après la 1ère guerre mondiale, alors que le pays souffrait de l'épidémie de grippe. Sa mère a souffert de cette épidémie pendant sa grossesse et, dans son enfance, Mestre a été victime du paludisme, de la fièvre typhoïde et de la tuberculose.

À l'âge de 16 ans, il a commencé la pratique du yoga avec son beau-frère et gourou Sri T. Krishnamacharya, à Mysore, et à l'âge de 18 ans, il a déménagé à Pune pour enseigner le yoga.

Afin d'améliorer sa santé, IYENGAR était un praticien dévoué, évoquant dans son livre "Light on Life" que le Yoga lui avait sauvé la vie.

Sa pratique l'a aidé à explorer et à atteindre la perfection dans les asanas (postures). Il a été l'un des premiers professeurs à apporter le yoga en Occident et sa méthode s'est répandue dans le monde entier.

En 1966, il écrit son premier livre "Light on Yoga", encore considéré aujourd'hui comme un guide de la pratique du Yoga et en 1975 il fonde son école, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, à Pune.

Pendant plus de 70 ans d'enseignement, il a développé une méthode innovante de Yoga, qui est enseignée sous son nom. Il a pratiqué et étudié jusqu'à sa mort en suivant son art avec dévouement et beauté, intégrant le corps, l'esprit et les émotions.

Cette méthode se distingue par sa précision, l'attention portée aux détails anatomiques et l'alignement de la posture. C'est une pratique séquentielle, par la combinaison de postures et d'enchaînements intelligents pour atteindre un certain objectif.

Maître IYENGAR a inventé les matériaux pour la pratique, tels que ceintures, blocs, chaises, cordes, couvertures dans le but non seulement d'aider les élèves à apprendre correctement les postures, en évitant les risques de blessures ou de foulures, mais aussi d'intensifier le travail d'un asana. Les

matériaux peuvent également être utilisés pour soutenir le corps, donner un sens d'orientation, de perception et de connaissance approfondie d'une posture. Ainsi, l'étudiant peut également assimiler et intégrer les bienfaits de l'asana, de manière plus consciente.

Le maître est également un pionnier dans les applications thérapeutiques du yoga pour le traitement de nombreuses conditions médicales et problèmes physiques.

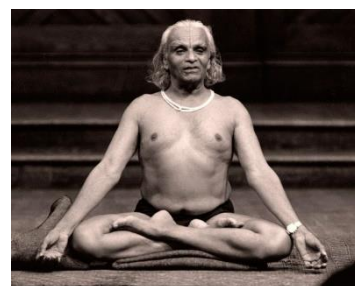
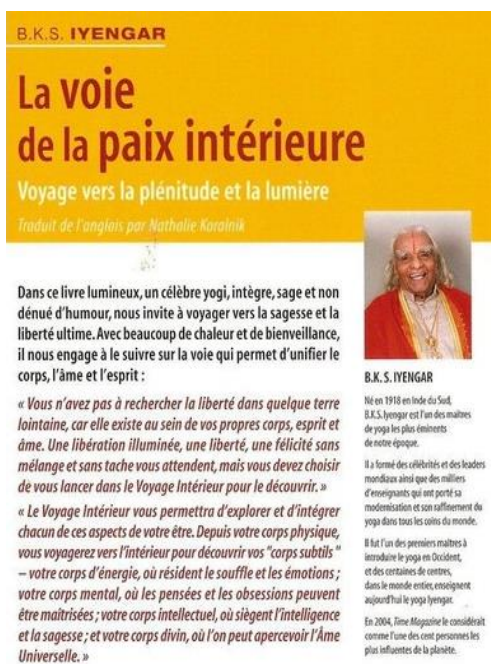
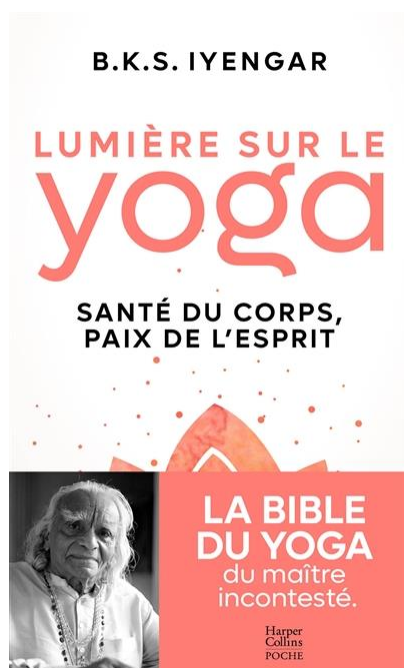
Il est décédé le 20 août 2014 à l'âge de 96 ans et a laissé un héritage à des milliers d'enseignants, dont ses fils Geeta Iyengar et Prashant Iyengar et sa petite-fille Abhijata. Sa fille Geeta Iyengar est décédée en décembre 2018, après la célébration du centenaire de la naissance du Maître.

Les cours au Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute sont actuellement dirigés par son fils Prashant Iyengar, sa petite-fille Abhijata Iyengar et d'autres professeurs chevronnés.

Concernant une interview que le Maître a donnée au Yoga Journal...

"Selon vous, qu'est-ce que le Yoga Iyengar ?

BKS Iyengar : *Moi-même, je ne sais pas [rires]. Les gens, pour des raisons de commodité, qualifient ma pratique de Yoga Iyengar. J'essaie simplement d'aligner le corps physique avec le corps mental, le corps mental avec le corps intellectuel, et le corps intellectuel avec le corps spirituel, de sorte qu'ils sont équilibrés. Chaque asana a une ligne ou une position optimale. De la tête au pied, de l'avant vers l'arrière, de la droite vers la gauche - sans déviation, sans distorsion. Au-delà de cela, je ne pense pas avoir fait quoi que ce soit. C'est juste du pur yoga traditionnel, de nos ancêtres, de nos gourous, de Patanjali.*



"La recherche de la paix ne peut venir de l'extérieur. Elle doit commencer à l'intérieur, sinon elle échappe pour toujours à celui qui la cherche."