



## Yoga traditionnel, expériences filiales de transmission

Cette édition des "Cahiers du yoga" explore le thème de la transmission. Dans cette optique, il s'agissait ici de rédiger un article sur mon apprentissage en yoga auprès de ma mère qui a œuvré tant d'années en ce sens. Puis, après l'avoir expérimenté et appris à l'enseigner à mon tour, d'évoquer ma propre activité de formatrice et ma relève. Je ne pouvais partager mes souvenirs sans mentionner le rôle primordial qu'a tenu notre Maître Sri Acharya T.K. Sribahshyam dans ce parcours. Je profite de cette introduction pour remercier chaleureusement tous les passeurs de témoin, cela s'entend aussi au féminin, qui ont jalonné mon chemin. Ils m'ont permis de devenir celle que je suis.

Le yoga m'a touchée dès le plus jeune âge puisqu'il est entré dans notre famille par la grâce de nos parents. En effet, les circonstances de la vie les amenèrent à pratiquer le hatha-yoga auprès de Mme Morier, professeure de Genève nouvellement installée à Sierre, la ville de mon enfance.

Plusieurs souvenirs me reviennent de la fin des années 60 lorsque, par exemple, au retour de l'école nous retrouvions nos parents sur la tête ! Ou lorsque, le mercredi matin avant de partir, nous poussions les meubles de notre salon pour transformer celui-ci en petite salle de yoga car les amies haut-valaisannes de maman, remarquant sa rapide transformation et surtout son indéniable mieux-être, lui demandèrent de pouvoir connaître, elles aussi, les bienfaits du yoga. Elise Zufferey-Forrer, ma mère ainsi devenue enseignante, entreprit de suivre de nombreux stages, séminaires, congrès et autres formations complètes en Suisse comme à l'étranger, pour parfaire ses connaissances et les expérimenter avant de les transmettre. En septembre 1976, elle devint la 47<sup>ème</sup> professeure de yoga reconnue par la Fédération Suisse de Yoga juste fondée.

Hélas devenue veuve, fin 1980, elle redoubla pourtant d'énergie. En effet, avec ses amies Ginette et Marité, et sous l'impulsion de leur professeur Serge Aubry, elle entama en 1982 une ultime formation auprès de Sri T.K. Sribhashyam, participant à la première volée de son école Yogakshemam à Neuchâtel. A deux reprises elle alla même avec lui aux sources de cet enseignement, en Inde. Parallèlement, elle redoubla d'efforts dans la transmission, parcourant le Valais chaque semaine et par tous les temps... En train pour les villes et au volant de sa petite voiture pour faire halte dans les villages, surtout germanophones, qui jalonnaient sa route. Rares furent les semaines où elle fut contrainte d'annuler son périple car partager le yoga, qui lui apportait tant, notamment une santé retrouvée, était l'une des choses les plus importantes de sa vie. Les années passant, elle réduisit quand même ses déplacements et prit, vers 82 ans, la grande décision d'interrompre sa formation continue ! Ce n'est que 2 ans plus tard qu'elle stoppa définitivement cette transmission pour s'occuper enfin d'elle.

Mais revenons à l'expérience filiale en yoga. J'ai eu la chance d'apprendre très tôt les rudiments de la pratique avec ma mère, même si cela ne fut pas forcément facile. Comme le yoga était devenu, pour elle, LE bon remède pour tout, il fallait pratiquer telle āsana ou telle autre technique respiratoire au moindre mal de ventre ou de gorge... En toute bienveillance, cela va de soi. Sa forte personnalité, qu'elle avait développée à travers les aléas de la vie, était un phare pour moi. Cela n'a pourtant pas facilité l'éclosion de l'enfant réservée que j'étais, ni ne m'a aidée, plus tard, à trouver ma place. L'adolescence m'éloigna ainsi, non pas d'elle mais du yoga, au profit de mes propres expériences. Une fois devenue adulte, j'éprouvais cependant le besoin de revenir à cet apprentissage en yoga auprès d'elle. Et il en fut ainsi tout au long de ma vie, jusqu'à son dernier souffle. Au-delà, même.

La générosité de son exemple m'a donné l'immense chance de constater qu'il était possible de persévérer dans la recherche malgré les difficultés et les doutes. Car, avec détermination, dans sa valse des avancées extraordinaires et des deux pas en arrière, elle avait su se sublimer et, l'âge venant, remplacer l'immense savoir intellectuel reçu en connaissance du cœur. J'ai ainsi pu, à travers nos longues conversations aussi, assister à son passage de la théorie à la pratique. Comment alors ne pas suivre un si beau chemin ?

J'ai ainsi entamé une nouvelle aventure en acquérant les bases de l'āyurveda auprès de Serge Aubry à Neuchâtel, et persévéré dans ma pratique avec maman, non sans prendre une deuxième séance hebdomadaire auprès de son amie Ginette Bonvin d'Ollon/VS. Tous trois se réclamant de cette lignée traditionnelle, c'est tout naturellement que je me suis engagée dans leur sillage, me rendant à Neuchâtel auprès de Sri T.K. Srihashyam, fils du grand maître Sri Tirumalai Krishnamacharya, pour une semaine intensive d'āyurveda en été 1990, secondé par la Dr. Nancy Carpentier. Cinq ans plus tard j'intégrais à mon tour la formation Yogakshemam.

Mes collègues de l'époque et moi-même avons énormément appris, abordant tour à tour l'anatomie-physiologie-pathologie, l'āyurveda et la technique posturale, y compris la méthodologie et la didactique. Les textes, que nous étudions non sans quelques difficultés, allaient de la philosophie indienne à la psychologie en passant par la pédagogie. Consciencieusement, Sri Srihashyam n'esquiva aucune de nos questions même si, parfois, il attendait de longs mois pour répondre sur un sujet délicat afin que nous soyions en capacité de vraiment comprendre... Pour sûr, nous avons éprouvé notre patience ! Il utilisait aussi l'expérience de la pratique posturale pour soutenir notre développement personnel. Nous recevions parfois bien plus encore, sans toujours comprendre à quel point cet immense savoir nous était transmis avec tant de bienveillance et de finesse... Ni réaliser combien tout cela allait impacter notre vie ! Pour ma part, ce furent six années très intenses, difficiles mais très belles. Ma reconnaissance envers lui et tous mes formateurs est, aujourd'hui plus que jamais, infinie.

Sri T.K. Srihashyam avait été instruit par son père, dès son plus jeune âge à Mysore puis, plus tard, à Chennai (Madras). Il était resté très proche de celui qui était également son Maître, et de sa propre mère aussi. Même si je connais quelques anecdotes sur leurs parcours de vie, il m'est difficile de les relater ici. Les personnes intéressées pourront en apprendre davantage dans l'annexe de son livre "Emergence du Yoga" aux Editions Yogakshemam, France. Je partagerai tout de même celle-ci, qu'il nous a racontée tel un hommage plus ou moins en ces termes : *"J'ai reçu la connaissance par mon père, mais c'est grâce à l'exemple de ma mère que j'ai pu l'intégrer."*

Difficile après cela de prendre la relève ! C'est pourtant ce que j'ai tenté de faire quelques années plus tard avec l'aventure Cfey Bansuri. J'y reviendrai dans quelques lignes... Disons encore qu'à partir de 2002, j'ai croisé le chemin d'autres enseignants et d'autres interprétations du yoga, au gré de formations continues, sans pour autant éprouver le besoin de changer de tradition car celle que j'avais par chance acquise sous l'influence de ma mère me paraît encore aujourd'hui toujours aussi complète en elle-même. Ces nouvelles expériences m'ont cependant donné d'autres points de vue et surtout appris qu'en fin de compte nous cherchons toutes et tous l'harmonie, être reliés quelles que soient la méthode et la manière d'y parvenir.

J'enseignais donc dans le Valais romand depuis dix ans lorsque, sollicitée par quelques élèves de mes cours hebdomadaires, j'acceptais de relever le défi de la transmission pour les former comme futures enseignantes de yoga, créant pour cela une école en toute discrétion. Disons-le d'ores et déjà, ce ne le fut qu'avec des dames, je ne sais pourquoi.

A cette époque, je cherchais un nom neutre pour ne pas donner l'idée qu'il existait une nouvelle sorte de yoga sur le tapis ou une nouvelle voie philosophique. Comme ce mot sanskrit *bansuri* est le nom d'une flûte de roseau ou de bambou, j'imaginai Sri Kṛṣṇa, avatar du dieu Viṣṇu, alors berger adolescent, la faisant vibrer. Cette image me semblait très en lien avec la transmission orale qui s'annonçait, je me référais encore au dialogue de la Bhagavad-Gītā entre Sri Kṛṣṇa et Arjuna mais, bien sûr, à mon modeste niveau.

La flûte traversière occupant déjà une place importante dans ma propre famille, nous avons ainsi fait de notre salle un lieu de partage et de transmission, non seulement pour le yoga mais aussi pour les instruments de musique. Et, comme un clin d'œil de la vie, cela me permettait enfin de rendre hommage à ma mère qui nous avait quittés entre-temps, me laissant en héritage... Un foulard sur lequel Kṛṣṇa jouait de la flûte ! Avec le temps mon logo devint plus épuré et direct comme, j'imagine, le fut mon enseignement, avec l'expérience.

Rattrapée très vite par la nécessité d'être plus officielle, en respect pour mes élèves, mon école fut d'abord reconnue par l'association professionnelle Yoga Suisse puis accréditée et labellisée selon les standards actuels de la formation d'adultes. Avec l'aide soutenante de quelques collègues amies et amis en yoga, mais aussi avec l'énergie bienveillante de nos prédécesseurs, nous avons eu la chance d'accompagner une quarantaine d'étudiantes qui pour la plupart, ont persévéré dans l'enseignement de cette même lignée. Pussions-nous l'avoir fait dans le respect de la tradition si chère à Sri Acharya T.K. Srihashyam et à toutes les personnes qui ont pu en vérifier les bénéfices ? Je l'espère de tout cœur !

Après 14 ans d'activité dans la formation de futures enseignantes, parcours durant lequel maintes occasions m'ont été données d'apprendre encore, c'est avec gratitude que je tourne définitivement cette page bien intense. Elle fut jalonnée de lourdes responsabilités mais aussi d'aventures humaines tantôt si lumineuses tantôt plus délicates, mais toujours passionnantes, menées au plus près de ma conscience, semant des graines qui, grâce à mes anciennes élèves aujourd'hui collègues, germent à présent puisqu'elles ont à leur tour rencontré leur public.

L'une d'elles, Line Blardone, a même accepté de relever le défi de la transmission "filiale" sous la bannière bien choisie de Bīja (graine, germe). Sa démarche sincère me donne la conviction qu'elle saura éviter les écueils qui ne manqueront pas de surgir sur son chemin. Je la soutiendrai avec joie dans les cours de philosophie indienne qu'elle complètera avec sa propre personnalité. Bīja trouvera bientôt sa place, j'en ai la certitude. Ainsi, le témoin reçu continuera sa route... Nous collaborons d'ailleurs déjà dans l'écriture à 4 mains du *Yoga Bulletin* depuis l'été 2020, autre forme de transmission...

Pour ma part, tout en poursuivant l'enseignement du yoga postural, je propose à nouveau depuis peu des cours de formation continue, théorie et pratique, et m'accorde plus de temps à la réflexion, l'écriture et la mise en pratique de la théorie reçue de mes deux estimés et regrettés formateurs privilégiés. De ce côté-là, il me reste encore beaucoup à faire ! Oui, comme sa transmission, le Yoga est un long et passionnant voyage... Je vous le souhaite aussi fructueux que lumineux !

**Octobre 2021**

### **La transmission filiale avec Sri Tirumalai Krishnamacharya et son fils Sri Ācārya T.K. Srihashyam**

Troisième des 6 enfants de Sri T. Krishnamacharya (1888-1989) et de son épouse, Srimathi Namagiriammal (1925-1985), Sri T.K. Srihashyam naquit à Mysore en 1940. Comme ce fut le cas pour ses frères et sœurs, et dans la pure tradition orale (Guru śiṣya parampara), il reçut de son père un enseignement en Yoga, en Āyurveda et en philosophie indienne, par ailleurs transmise dans sa famille sans interruption depuis le 9<sup>ème</sup> siècle et ce, dans la lignée philosophique du Viśiṣṭādvaita Vedānta "*non-dualité spécifique*" développée par Rāmānuja. Vers 16 ans, Sri T.K. Srihashyam débuta son enseignement de la philosophie et la pratique de l'Āyurveda sous la supervision de son père alors qu'il poursuivait ses études à Madras. Dès 1971, il transmet le Yoga et la philosophie indienne en Europe, gardant un lien très proche, malgré la distance, avec son père et maître tout en étant fidèle à ses propres valeurs et traditions.

Plusieurs membres de sa famille ont par ailleurs contribué à la propagation de ce yoga traditionnel en Europe. Son frère Sri T.K.V. Desikachar par exemple, avec le Viniyoga. Son oncle maternel B.K.S. Iyengar également, avec le Yoga Iyengar.

En août 1982, Sri Srihashyam fonda à Neuchâtel, sous la bénédiction de son père, une école de formation appelée Yogakshemam, "*Le Bonheur ici et au-delà*". Son enseignement, très riche, portait sur tous les aspects du Yoga, allant de la maîtrise posturale aux connaissances physiques, psychologiques, culturelles, éthiques.... Et au développement personnel "*de cet élément spirituel et éternel en nous qui peut être perçu mais non saisi...*" Il poursuivit sa mission en France, où il résidait alors, mais aussi en Belgique et bien d'autres pays européens. En 1999, le Mysore Sanskrit College lui décerna le titre d'Ācārya "*Maître spirituel*" pour son enseignement fidèle de la philosophie indienne.

Bien qu'il ait transmis oralement durant des décennies, mais afin de préserver la tradition, il décida de publier dès 2011 le livre "Emergence du Yoga" dans lequel il acceptait malgré ses fortes réticences initiales de mettre par écrit son enseignement. En effet, comme il l'expliquait plus ou moins en ces termes "*Si la transmission orale permet de ressentir l'écoute et la compréhension du public présent, afin d'en vérifier la bonne réception et au besoin l'adapter, cela devient juste impossible avec un livre...*"

En août 2017, il prit part au Congrès International de Yoga de Zinal dont le thème portait sur "*Atha, le yoga, ici et maintenant*". Avec une intensité rare, il offrit à toutes les personnes présentes son dernier enseignement, maintenant ou jamais ! Nous en réaliserons hélas la raison quelques mois plus tard puisqu'il quittait ce monde le 12 novembre 2017.

**Octobre 2021**