

yoga IYENGAR®

FRANCE



ABHIJATA IYENGAR

À l'occasion des célébrations du Centenaire de la naissance du maître B.K.S. Iyengar, l'Association Française de Yoga IYENGAR® (AFYI) organise une

**CONVENTION EUROPÉENNE DE YOGA IYENGAR®
EN PRÉSENCE D'ABHIJATA IYENGAR, PETITE-FILLE DE B.K.S. IYENGAR
Du 18 mai au 21 mai 2018 au Parc Chanot – 13000 Marseille
Sur le thème : Au-delà des limites**

Plusieurs associations européennes de Yoga IYENGAR® se sont regroupées afin d'organiser durant le mois de mai 2018 quatre conventions européennes – à Amsterdam, Cracovie, Göteborg et Marseille, en présence d'Abhijata Iyengar, petite-fille de B.K.S. Iyengar et enseignante au Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), berceau du Yoga IYENGAR® à Pune (Inde).

Au cours de la convention, Abhijata IYENGAR dispensera son enseignement chaque jour à travers la pratique de postures et des sessions de questions-réponses avec les participants. L'Association Française de Yoga IYENGAR® y tiendra également son Assemblée Générale 2018.



D'autres événements seront organisés au cours de l'année, notamment la réunion de 40 pratiquants qui réaliseront la posture Sirsasana devant la tour Eiffel, à l'instar de B.K.S. Iyengar en 1952.

Pour tout renseignement complémentaire ou pour une demande d'interview, veuillez contacter :

communication@afyi.fr

Rita Sabah 06 84 22 71 36

Dominique Noyès 06 24 45 40 54



A propos de B.K.S. Iyengar



Bellur Krishnamachar Sundaraja Iyengar a été initié au yoga par son beau-frère, le maître T. Krishnamacharya à Mysore (Karnataka, Inde). Né le 14 décembre 1918 à Bellur, dans l'Etat du Karnataka, au sein d'une famille de brahmanes, cet adolescent chétif commence à étudier cette science ancestrale à l'âge de 14 ans.

Au cours de ses nombreuses années de pratique intense et régulière, il met au point une série de méthodes et de techniques et découvre de nombreuses facettes ésotériques du yoga. Se considérant lui-même comme un laboratoire du yoga, il invente une série de supports – sangles, briques, couvertures, chaises, cordes, etc. – qui facilitent l'apprentissage des postures.

En 1952, le violoniste Yehudi Menuhin devient son élève et le fait connaître dans le monde occidental. Devenu un maître de yoga mondialement reconnu, il parcourt les cinq continents où il diffuse largement son enseignement. En 1975, il fonde sa propre école à Pune, le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, qui accueille depuis des élèves du monde entier.

L'enseignement du Yoga IYENGAR® est basé sur la pratique approfondie des asanas (postures de yoga) et du pranayama (respiration yogique), en recherchant rigueur, intensité et précision. Cette méthode se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences et l'emploi de supports. L'enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun. Le Yoga IYENGAR® est enseigné dans le monde entier, selon les mêmes principes d'évaluation et de certification des professeurs.

B.K.S. Iyengar est décédé le 20 août 2014 à Pune, à l'âge de 95 ans.



Des postures aux multiples bénéfiques

Le tableau ci-dessous est un aperçu de quelques postures enseignées par les professeurs de Yoga IYENGAR®.



Malgré les apparences, l'apprentissage des **asanas** est très progressif et sans risque. Le nom des postures est en sanskrit, langage universel dans le monde du yoga.

Les postures debout. Etirent les muscles, débloquent les articulations et la colonne vertébrale, vivifient le corps et l'esprit en supprimant tensions et douleurs. Stimulent la digestion, permettent un bon fonctionnement des reins et soulagent la constipation. Améliorent la circulation sanguine et la respiration.

Les postures assises. Apaisantes, elles combattent la raideur du bassin et des jambes, effacent la fatigue, détendent le mental et régularisent la pression artérielle.

Les postures avant. Favorisent l'intériorisation et conduisent vers le « lâcher prise », apaisent le mental et conduisent vers une grande sérénité.

Les torsions. Atténuent les maux de dos, les raideurs du cou, des épaules et du bassin. Aident la digestion et éliminent la paresse intestinale.

Les postures arrière. Revitalisantes, elles donnent du courage et combattent les états dépressifs. Elles ouvrent la cage thoracique et assouplissent la colonne vertébrale. Elles rendent le corps et l'esprit alertes.

Les postures inversées. Augmentent la vitalité, soulagent les jambes, améliorent la circulation sanguine et stimulent le système glandulaire, favorisent la concentration et le sommeil.



L'Association française de Yoga IYENGAR® (AFYI)

Fondée en 1991, l'Association française de Yoga IYENGAR® (AFYI) a pour mission de pérenniser les liens entre élèves et enseignants et l'enseignement de B.K.S. Iyengar et de ses enfants, Geeta et Prashant. Elle compte à ce jour plus de 3500 adhérents, dont plus de 350 enseignants certifiés Yoga IYENGAR®. Cependant, le nombre réel de pratiquants de Yoga IYENGAR® en France est beaucoup plus important.

L'AFYI garantit aux pratiquants un enseignement de qualité à travers la formation des professeurs et une formation continue. L'AFYI organise chaque année en France une Convention nationale pour tous les pratiquants et une Convention de professeurs certifiés en présence d'un enseignant avancé invité.

Pour devenir professeur certifié de Yoga IYENGAR®, il faut d'abord justifier d'une pratique de trois ans minimum en cours et d'une pratique personnelle avant d'entamer une formation de deux années pour passer le premier certificat « Base II ». Seule l'obtention de ce certificat donne le droit d'enseigner sous le nom IYENGAR®, dans le monde entier. Il existe plusieurs niveaux de certification : Base II, Junior intermédiaire I, II et III, Junior avancé I, II et III, Senior avancé I et II. L'obtention des certificats Base et Intermédiaire dépend de l'AFYI par le biais de son Comité Technique d'enseignement. Tous les certificats avancés sont délivrés uniquement par le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Pune.

Association Française de Yoga IYENGAR®, 83, Bd de Magenta - 75010 Paris. Tél : 01 45 05 05 03.
Site Internet : www.afyi.fr. Secrétariat : contact@afyi.fr.

Le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)

Le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) à Pune (Inde) est la maison mère du Yoga IYENGAR®. À travers leur enseignement, Geeta et Prashant Iyengar continuent d'y perfectionner la méthode mise au point par B.K.S. Iyengar, décédé en août 2014.

C'est au RIMYI que les enseignants de Yoga IYENGAR® viennent du monde entier pour se former et transmettre la discipline à leurs élèves. Seul le RIMYI est habilité à délivrer des certificats avancés. Le RIMYI est aujourd'hui dirigé par ses enfants Geeta et Prashant.

Site du RIMYI : www.bksiyengar.com

