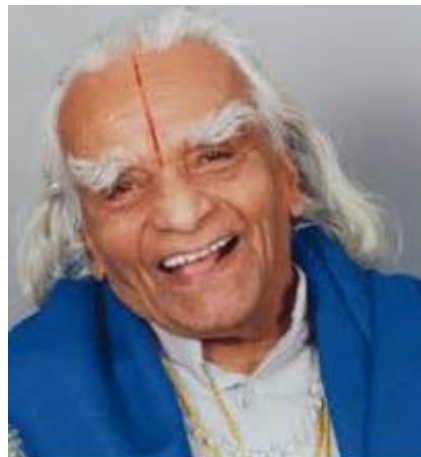




Présentation du yoga Iyengar®





Un Maître moderne et disruptif



14 décembre 1918 (Bellur) - 20 août 2014 (Pune)

✓ Une immersion en langage local de Karnataka: Kannada!

<https://youtu.be/CDenwg7ucf8>



Des débuts difficiles

Né le 14 décembre 1918 au sein d'une famille pauvre dans le village de Bellur dans l'État du Karnataka en Inde, pendant l'épidémie mondiale de grippe de 1918, dont sa mère était atteinte et pour laquelle on avait peu d'espoir qu'il y survive.

Il naquit faible, avec des bras et jambes maigres, un ventre protubérant et une grosse tête ; sa santé plus tard fut détériorée par des crises de malaria, de fièvre typhoïde et de tuberculose. Quand il fut sur le point d'avoir neuf ans, son père mourut. Personne ne pouvant l'aider à recouvrer la santé, il dut passer davantage de temps au lit qu'à l'école et ses études en furent affectées.

Sa vie prit un tournant favorable en mars 1934 ; à l'âge de 16 ans, il s'initie au yoga sous la houlette de **Sri Tirumalai Krishnamacharya**. Il fut son **guru et beau-frère** (marié à sa sœur aînée). Celui-ci lui enseigna des rudiments d'asana pour améliorer sa santé et fit germer en B.K.S Iyengar un vif intérêt pour le yoga ; il resta avec son guru durant deux ans.

Le 9 juillet 1943, il épouse Ramaa à l'âge de 24 ans ; quatre mois après leur mariage, ils s'installent à Pune et refusent toute possession. De ce mariage, cinq filles naissent : Geeta, Vinita, Suchita, Sunita et Savitha, ainsi qu'un fils : Prashant.

Geetaji et Prashantji sont enseignants de Yoga Iyengar.

Geeta Iyengar

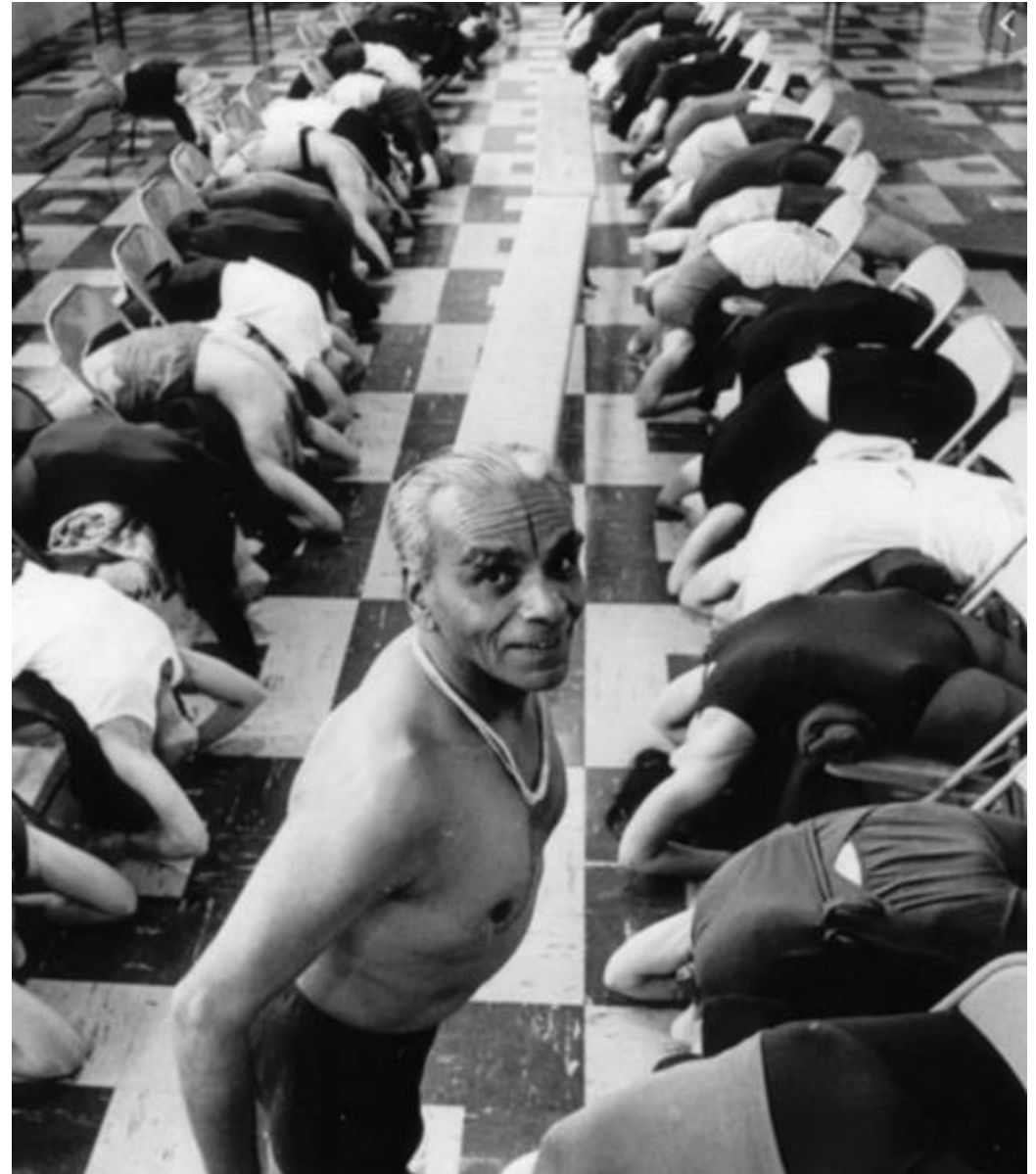


- ✓ Geeta était la plus jeune fille de BKS. Iyengar. Dès son plus jeune âge, elle étudie le yoga avec son père. A partir du départ à la retraite de son père, en 1984, elle co-dirige avec son frère le Ramamani Iyengar Memorial Institute, centre de formation à Pune en Inde. Geeta est décédée le 16 décembre 2018
- ✓ Elle a adapté la méthode de son père pour les femmes proposant des asanas pour les femmes enceintes, pendant les menstrues, la ménopause... En 2007, elle a publié avec Bobby Clennell *The Women's Yoga Book: Asana and Pranayama for All Phases of the Menstrual Cycle*.
- ✓ Voici un extrait de son enseignement de Adho Mukkha Svanasana

<https://www.youtube.com/watch?v=C79FIVxT8Qo&t=67s>

Le yoga Iyengar®

En quoi est-il différentiant?



Le yoga Iyengar®



L'arbre du yoga – chapitre 1

Le yoga est un

Mise en parallèle des approches différentes du Hatha Yoga Pradipika et des Yoga Sutras de Patanjali

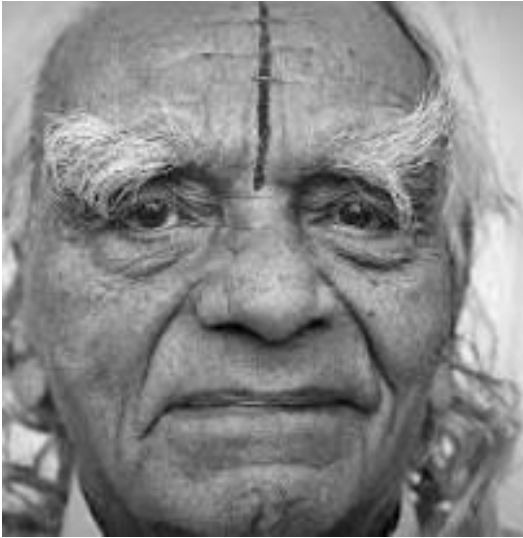
(lecture page 25)

« Ne faites pas de distinction en disant que vous pratiquez un meilleur yoga que ceci ou un moins bon yoga que cela.

Le yoga est un comme le monde est un. (...) En yoga aussi, certains peuvent prendre un chemin qui sera pour eux la clef leur permettant de faire l'expérience de la réalisation du soi, tandis que d'autres prendront un autre chemin;

Mais je dis qu'il n'y a aucune différence entre les différentes façons de pratiquer le yoga »

Le yoga Iyengar[®]: un yoga « physique »?

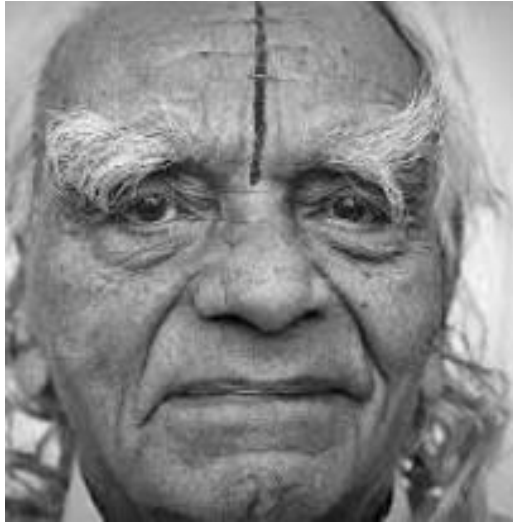


« Quatre- vingt- dix- neuf pour cent d'entre nous souffrent d'une manière ou d'une autre, physiquement, psychologiquement ou spirituellement.

La science du yoga nous aide à entretenir le corps comme un temple afin qu'il devienne aussi pur que l'âme. Le corps est apathie, le mental est vibrations et l'âme lumière.

En développant le corps, la pratique du yoga l'amène au niveau des vibrations du mental, de telle sorte que, devenus tous les deux vibrants, le corps et le mental soient attirés vers la lumière de l'âme. »

Les asanas au cœur de la méditation: Dyana



L'Arbre du yoga pages 104 et suivante: La Fleur

« *L'exécution des asanas comprend deux voies ou chemins.*

L'un est le chemin évolutoire, expressif ou exhibitif qui mène le soi vers le corps, vers les pores de la peau, vers la périphérie.

L'autre est le chemin involutoire, intuitif ou inhibitif, dans lequel les véhicules du corps sont conduits vers le soi. L'union de ces deux chemins est le divin mariage du corps avec l'âme et de l'âme avec le corps. C'est la méditation.

Quand nous faisons des asanas il nous faut apprendre à exprimer la forme et la beauté extérieure de la posture sans perdre notre attention intérieure.»

Asana et Dhyana

L'Arbre du yoga pages 104 et suivantes La Fleur

« Il ne suffit pas de fermer les yeux pour savoir ce qu'est la méditation. La méditation pure est une méditation dans laquelle tous les véhicules – les organes de perception, les organes d'action, le mental, le cerveau, l'intelligence, la conscience et la conscience morale- sont tirés vers le centre de l'être sans qu'il y ait aucune division dans cet état. La méditation est un équilibre dynamique entre conscience intellectuelle et conscience intuitive.

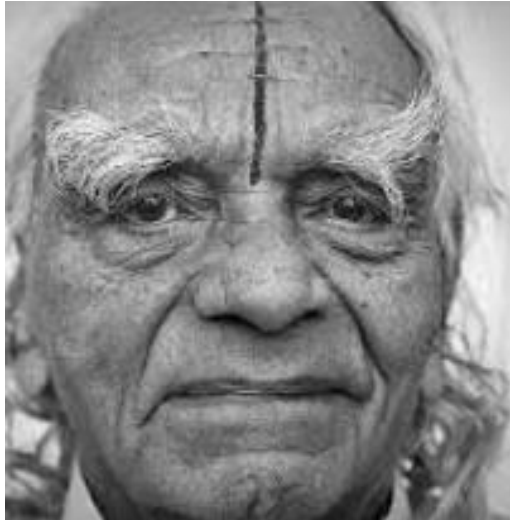
Vous avez peut-être tous pratiqué la méditation. Moi aussi je l'ai pratiquée. Peut-être méditez-vous assis dans un coin en faisant le vide en vous-mêmes, le même vide qui se produit dans le sommeil. Je ne fais pas ce genre de méditation.

Je médite, non pas assis dans un coin, mais dans chaque mouvement de ma vie, dans chacune de mes positions, dans chaque asana»



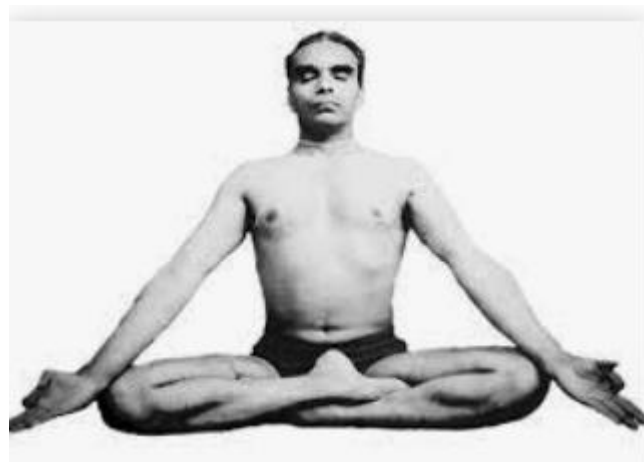
« I AM ASANA »

Yoga, wisdom & practice pages 126 et 127



« *The feeling in the spiritual heart must be, I am not separate from asana, asana is not separate from me, I am asana and asana is me* ».

« Je suis l'asana, l'asana est moi » est l'interprétation de BKS Iyengar du sutra « *Sthira sukham asanam* » traduit habituellement par: «la posture de yoga doit être à la fois ferme (sthira) et confortable (sukkha)».



*« Mon corps est mon temple,
les asanas sont mes prières »*

BKS Iyengar

Asana et Dhyana

L'Arbre du yoga pages 104 et suivantes: La Fleur

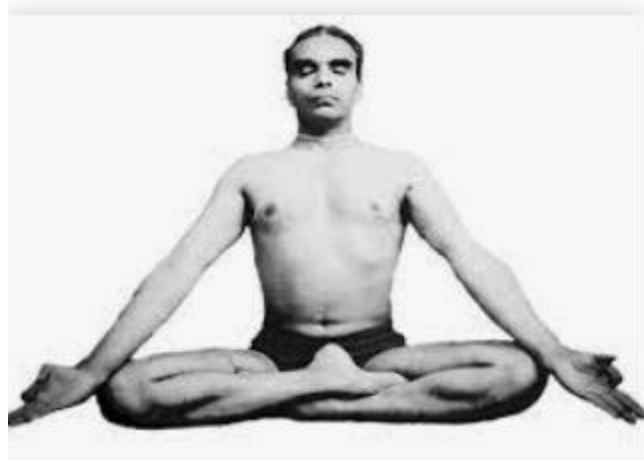
« Peut-être avez-vous lu la Bhagavad Gita, où il nous est demandé de garder le corps dans un état de rythme et d'harmonie, sans aucune différence entre la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, cela par rapport à la ligne médiane du corps qui va du milieu de la gorge au milieu de l'anus.....Cela paraît si simple quand on le lit, mais comme c'est difficile de s'y conformer!



Est-ce que mon intelligence et ma conscience suivent un cours parallèle dans mon corps sans troubler les berges de ma rivière, la peau? Puis-je étendre la prise de conscience de mon soi et la porter sans aucune différence à chacune des parties de mon corps?

C'est cela que je veux dire quand je parle de plénitude dans la méditation. Plénitude corporelle et vivacité du cerveau. Je permets à mon mental de s'étirer, de se répandre, d'embrasser les différentes parties de mon corps. Ainsi j'apprends à ne faire qu'un avec mon corps, mon cerveau, mon mental, mon intelligence, ma conscience et mon âme, sans aucune division. C'est comme cela que je pratique.

C'est pourquoi il n'y a pour moi aucune différence entre asana et dhyana. Là où il y a dhyana il doit y avoir asana. Là où il y a asana, il doit y avoir dhyana»



«Il n'y a pour moi aucune différence entre asana et dhyana. Là où il y a dhyana il doit y avoir asana. Là où il y a asana, il doit y avoir dhyana»
BKS Iyengar

Asana et Pranayama



- ✓ Les techniques de pranayama ne sont pas introduites dans les cours débutants
 - ✓ Il est considéré que la pratique des asanas doit préparer le pratiquant sur les plans physiques, mentaux et émotionnels
 - ✓ Dans les Yoga Sutras de Patanjali le Pranayama est en 4^{ème} position après les asana
- ✓ Selon Prashant Iyengar
 - ✓ *“Comprendre ce qu’est le pranayama peut donner la direction pour les asana. (...) Si le pratiquant ne trouve pas la bonne direction pour ce qui est du pranayama, alors il est susceptible de ne pas comprendre non plus les asanas. On doit donc savoir ce qu’est le pranayama, ce qu’il doit faire et quels sont ses fruits.”*
- ✓ Lumière sur le pranayama est l’ouvrage de référence
 - ✓ Il nécessite l’accompagnement d’un enseignant

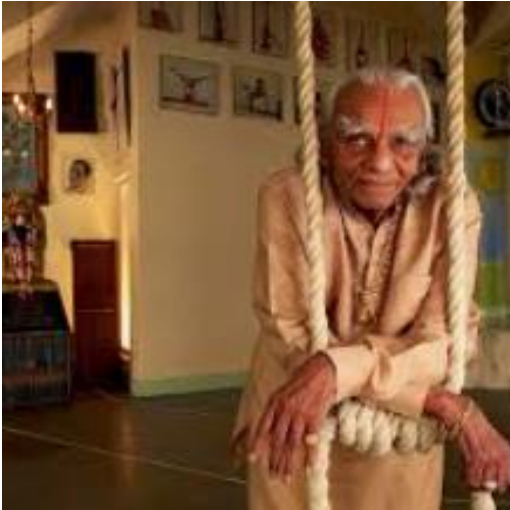
Le yoga et les buts de la vie

L'Arbre du yoga pages 41 et suivantes

« Selon la tradition, la société indienne se divise en **quatre catégories** ou castes: brahmin (le clergé), ksatriyas (les guerriers), vaisya (les marchands) et sudra (les ouvriers).

(....) Comment ces catégories s'appliquent-elles à la discipline du yoga?

Un débutant doit travailler dur et peiner afin d'apprendre. C'est la qualité propre au **sudra**. Quand il sera devenu un étudiant expérimenté, il s'exprimera en enseignant afin de gagner sa vie au moyen du yoga. Ceci est l'état d'esprit du marchand ou commerçant et représente donc la qualité de **vaisya**. Puis il entrera en compétition avec ses collègues- peut-être même enseignera t-il avec un sentiment d'orgueil et de supériorité -, ce qui révèle le caractère martial du **ksatriya**. Au stade final le chercheur pénètre profondément dans l'essence du yoga pour en tirer le nectar de la réalisation spirituelle. C'est la ferveur religieuse du yoga, et quand on agit sur la base de ce sentiment on pratique le yoga comme un **bhramin**. »



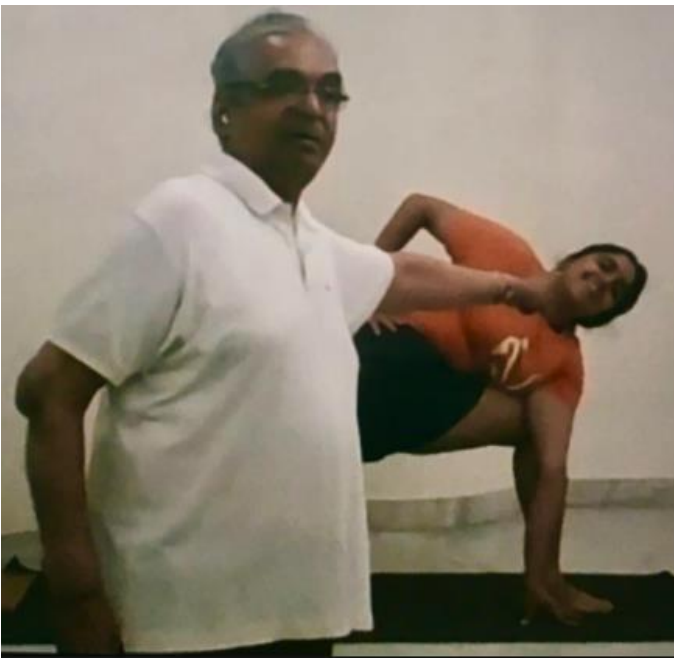
Un homme de famille

« Le yoga agit sur votre conscience. Le yoga agit sur votre intelligence. Le yoga agit sur vos sens. Le yoga agit sur votre chair. Le yoga agit sur vos organes de perception. Ainsi l'appelle-t-on l'art global. »

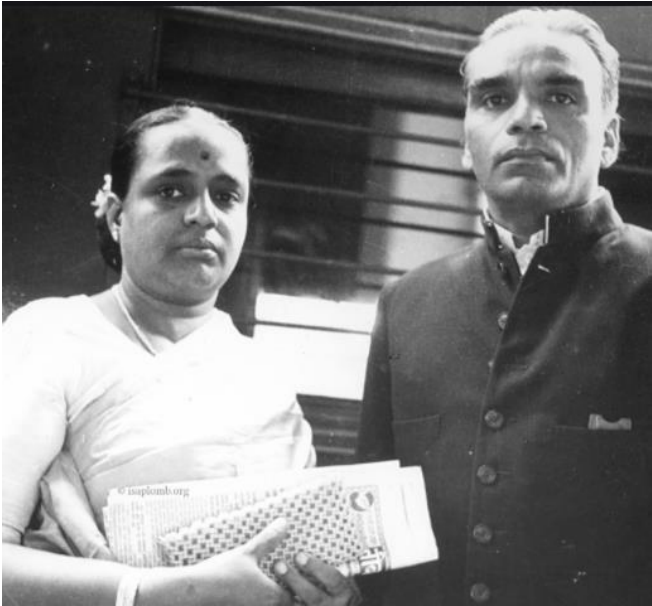
Quand votre corps, votre mental et votre âme seront en bonne santé et en harmonie, vous apporterez santé et harmonie à votre entourage, santé et harmonie au monde

– non pas en vous retirant du monde mais en étant un organe vivant et sain du corps de l'humanité. »

← Prashant et sa nièce Abhijata



Brahmacharya – le 4^{ème} aspect de yama



Amour et mariage – page 50 et +

« Il y a un concept moral dans la philosophie du yoga qui a donné lieu à beaucoup de malentendus. (....) Bhrahmacharya signifie célibat, étude religieuse, maîtrise de soi et chasteté. Tous les traités sur le yoga expliquent que la perte de sperme conduit à la mort et sa rétention à la vie.

Pour moi Brahmacharya est synonyme de vie conjugale heureuse puisque l'homme et la femme mariés apprennent à aimer leur partenaire à la fois avec leur tête et avec leur cœur, tandis que le prétendu bramachari qui revendique son célibat risque de n'aimer personne tout en regardant avec concupiscence quiconque croise son chemin.

Les kriyas

L'art de la prudence – page 141 et +

« Si vous lisez bien le Hatha Yoga Pradipika, vous verrez que les kriyas y sont considérés comme une thérapie et non comme une partie du yoga. Ils sont recommandés dans les cas de maladies autrement incurables, mais beaucoup d'autres moyens doivent être mis en œuvre avant de faire appel à ces mesures drastiques car elles ne sont pas faites pour tout le monde (...)



Le même texte dit que les effets produits par ces kriyas le sont également par les asanas et le pranayama. De nos jours la plupart des gens se figurent que le hatha-yoga suppose les kriyas mais il n'en n'est rien.

Le Hatha-Yoga consiste en asanas, pranayama, prathyahara, dharana, dhyana et samadhi. Les kriyas sont quelque chose de différent et s'adressent à des gens qui souffrent de maladies inhabituelles.

Lire page 142

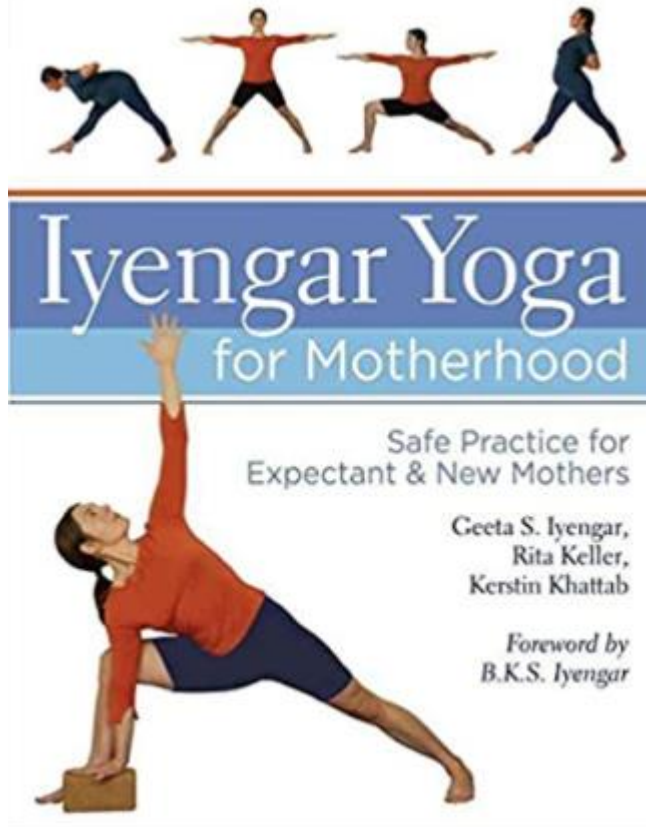
Le yoga au féminin

L'art de la prudence – page 146

« Un autre mot de mise en garde qui s'adresse à toutes les femmes pratiquant le yoga, c'est qu'il est toujours préférable d'éviter de faire les postures inversées pendant les règles ».

Lecture page 146

Geeta Iyengar a écrit Yoga Joyau de la femme. Il s'agit d'une version adaptée aux femmes de Lumière sur le Yoga. Des postures et des séquences adaptées sont prévues à toutes les étapes de la vie d'une femme. Son ouvrage – Yoga for Motherhood- aide les femmes aussi bien sur le terrain de la fertilité que de la grossesse.





Le but et les produits dérivés

Prashant Iyengar:

*« Les postures sont généralement pratiquées comme une forme d'exercice physique ou physiologique. Un certain nombre de personnes pratiquent le yoga pour la santé physique avec la pensée que c'est un exercice holistique. **C'est le maya en yoga.** A cause de ce maya, les gens essaient de faire les asana pour l'intérêt des sous-produits, comme si cela était le produit principal; le sous-produit devient plus important que le produit principal. Il est évident que les professeurs, les étudiants, les pratiquants et les étudiants de yogasana mettent l'accent et amplifient le sous-produit. Le sous-produit est tellement alléchant qu'on ne pense même plus au produit principal. **Aujourd'hui le yoga se diffuse rapidement parce que le sous-produit est plus important pour les gens matérialistes.** »*

La thérapie

BKS Iyengar:

« En premier lieu, le yoga n'est pas du tout une science thérapeutique. Le yoga est une science pour libérer l'âme en amenant la conscience, le mental et le corps à un état d'intégration »

Mieux qu'un long discours!

Therapy Class with Geeta Iyengar



<https://www.youtube.com/watch?v=1PLTHwCyPDY>

L'art d'enseigner aux enfants

L'arbre du yoga

Chapitre Enfance p 45 et suivantes



« Les enfants observent notre regard, donc notre regard doit être aussi aigu que le leur. Alors ils se concentrent.

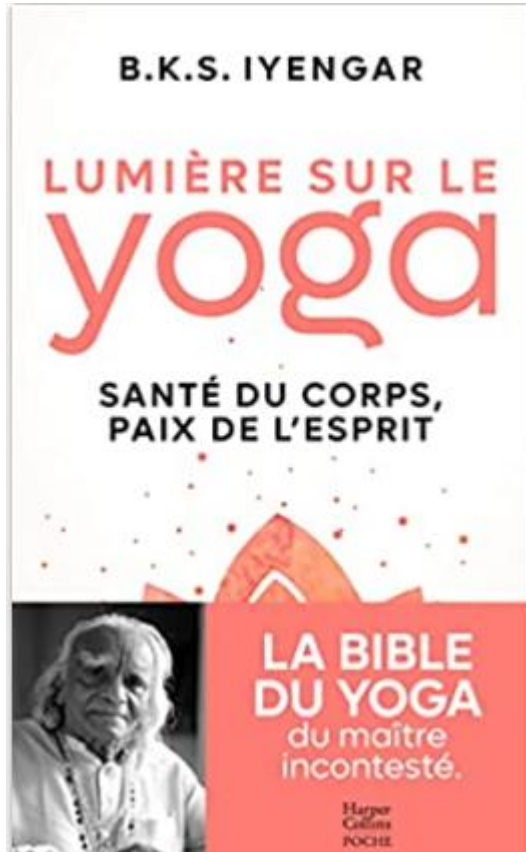
On tient les enfants par le regard. Pas par les mots.

On doit exprimer le sens des mots par le regard.

Cela les accroche et alors ils peuvent se concentrer »

Un Maître hors du commun

Un style de yoga clivant



Le yoga Iyengar® est un yoga peu complaisant et donc peu « commercial »

- ✓ Les cours par niveau « impliquent de «faire ses gammes »
- ✓ Le focus sur l'alignement et la précision nécessitent de la volonté, de l'humilité et le goût de l'effort
- ✓ Unique en son genre car aucun style de yoga n'a une approche aussi aboutie de l'alignement postural et de la pratique des inversées
- ✓ Il demeure assez confidentiel car très peu d'adeptes ont appréhendé la richesse des ouvrages (très nombreux!)
- ✓ Le niveau d'exigence est élevé
- ✓ L'enseignement évolue chaque jour, il faut bien se garder de le figer de manière dogmatique 😊

Invocations de début de séance

Invocation à Patanjali

C'est une prière qui exprime le respect au sage indien Patanjali, auteur des *Yoga Sutras*, où il présente en 195 aphorismes la philosophie du Yoga



YOGENA CITTASYA PADENA VĀCĀM
MALAM ŚARĪRASYA CA VAIDYAKENA
YOPĀKAROTTAM PRAVARAM MUNĪNĀM
PATAÑJALIM PRĀÑJALIR ĀNATO'SMI
ĀBĀHU PURUSĀKĀRAM
ŚANKHA CAKRĀSI DHĀRINAM
SAHASRA ŚIRASAM ŚVETAM
PRANAMĀMI PATAÑJALIM

Je m'incline devant le plus noble des sages, Patanjali, qui apporta la sérénité de l'esprit par son oeuvre sur le yoga, la clarté du discours par son oeuvre sur la grammaire et la pureté du corps par son oeuvre sur la médecine. Je me prosterne devant Patanjali, une incarnation d'Ādiśesa dont la partie supérieure du corps a forme humaine, dont les bras tiennent une conque et un disque, qui est couronné par le cobra à mille têtes.

Le Guru Mantra

*" Gurur Brahma, Gurur Vishnu, Gurur Devo Maheshwarah
Guru Skshat, Param Brahma, Tasmai Shri Gurave Namaha"*

Traduction/ interprétation

Le Guru est Brahma (celui qui crée). Notre création repose sur la force créative (Brahma)

Le Guru est Vishnu (celui qui préserve). Notre vie repose sur la force qui nous maintient. (Vishnu)

Le Guru est Shiva (celui qui transforme et transcende). Nos obstacles; maladies, difficultés, et la mort sont nos enseignants, nos maîtres, ils reposent sur la force qui détruit et transcende (Shiva).

Je salue le Guru qui est en toute chose et au delà de tout.

Le Guru est donc toujours en nous et autour de nous.

J'honore ce Guru qui permet de réaliser ma vraie nature et qui est cette vraie nature profonde.

OM NAMAH SHIVAYA GURAVE

*"Om Namah Sivaya Gurave
Satidananda Murtaye
Nischprapanchaya Shantaya
Niralambaya Tefase"*

Traduction/ signification

Je m'incline devant le guide en moi et en dehors.

Il incarne la vérité, le savoir et la réalisation .

Présent en toute chose, paisible, libre et rayonnant, c'est l'essence de la réalisation.

Cette invocation est chantée en premier dans les stages avancés

Devenir professeur de yoga Iyengar

- ✓ Le système est basé sur plusieurs niveaux avec des examens
- ✓ Il vient d'être revu dans le but de limiter les formations « de masse »
 - ✓ Le nombre de niveaux est réduit (donc moins de « course » aux examens)
 - ✓ Des examens sur 2/3 jours (plus de dialogue, moins de stress)
 - ✓ Des mentors avec un suivi individuel sur la durée (3 ans de mentorat minimum)
 - ✓ Deux mentorés par mentor max
 - ✓ Limitation des formations classiques en nombre de participants
 - ✓ Un prérequis d'années de pratique avant de commencer une formation
- ✓ Un retour vers une transmission plus traditionnelle ancrée sur une relation privilégiée entre un enseignant mentor et son élève aspirant enseignant
- ✓ On n'est pas professeur de yoga Iyengar à vie
 - ✓ Nécessité de justifier de sa formation continue pour utiliser le label Iyengar®
 - ✓ Le Comité Éthique de l'AFYI (Association Française de Yoga Iyengar) veille au respect des règles éthiques
 - ✓ Si on n'est pas listé en tant que professeur sur le site de l'AFYI et sur le site officiel du yoga Iyengar en Inde, on ne peut utiliser le nom Iyengar® dans son enseignement
- ✓ La méthode de certification est différente en Inde 🙄
 - ✓ Suivi des cours dans la durée et proposition par l'enseignant-mentor d'autoriser l'élève à enseigner



Résumé des principales caractéristiques du yoga Iyengar®

- ✓ Cours par niveaux (enseignement progressif)
 - ✓ Cours débutants pour acquérir les bases
 - ✓ Cours intermédiaires pour acquérir de l'autonomie
 - ✓ Cours plus avancés pour expérimenter (enfin 😊) le yoga
- ✓ Enseignement des noms de postures en sanscrit sans traduction (sauf pour l'explication de la posture)
- ✓ Apprentissage basé sur la précision posturale
 - ✓ Pour que le bon positionnement devienne un réflexe pour s'en libérer ensuite (place au Yoga)
- ✓ Enseignement renforcé des inversées
- ✓ Utilisation de supports
- ✓ Pranayam enseigné à partir de la fin de la 2^{ème} année
 - ✓ Avant cela: sensibilisation au souffle dans les postures
- ✓ Cours « multiple choices »
 - ✓ Une fois les bases et l'autonomie en cours d'acquisition les élèves peuvent adapter leur pratique selon leur condition (supports, postures alternatives etc.)
 - ✓ Les femmes enceintes et menstruées ont une pratique aménagée
- ✓ Rythme mensuel (sauf pour les cours débutants)
 - ✓ 1^{ère} semaine: postures debout/2^{ème}: flexions avant/3^{ème}: extensions arrières/4^{ème}: pranayam- torsions si 5 semaines dans le mois
- ✓ Nombreuses corrections (cela fait partie de la pédagogie)
 - ✓ Verbales, ajustements physiques (jusqu'ici), démonstrations sur élèves-cobayes
- ✓ Tous les cours sont différents et multi-rythmes
 - ✓ Pas de « séquence-type »
 - ✓ Entraînement au maintien de certaines postures

Jeudi: mon enseignante
Shobba termine son
cours avec son petit-fils
dans les bras

🙏 Le yoga dans la vie ❤️

Son mantra: « don't give
up » (n'abandonnez pas)

Ses mots favoris:
« Go, go, go » (allez!
Allez! Allez!)
« Be there » (restez là,
soyez présent-e)





14. Dec. 1918 - 26. Aug. 2014



07. Dec. 1944 - 15. Dec. 2018

I always tell people,
"live happily and die majestically".

Dr. S. Dhanraj

CITATIONS DE PRASHANT IYENGAR

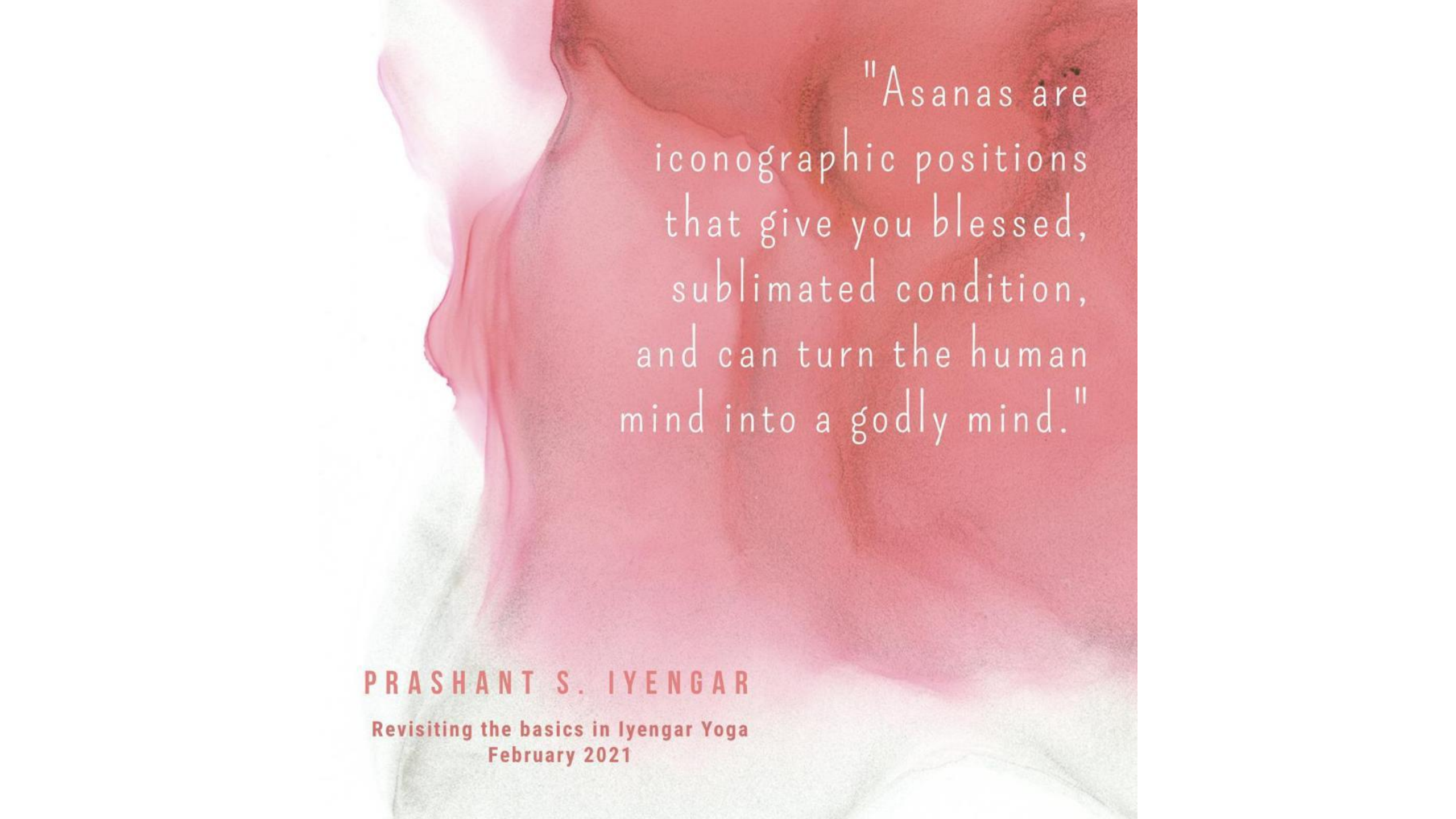
Le philosophe de la famille



"Physical precision is short-lived
and doesn't come handy.
Profundity gives maturity
and comes handy at every stage in life.
Guruji wanted profundity,
not precision."

PRASHANT S. IYENGAR

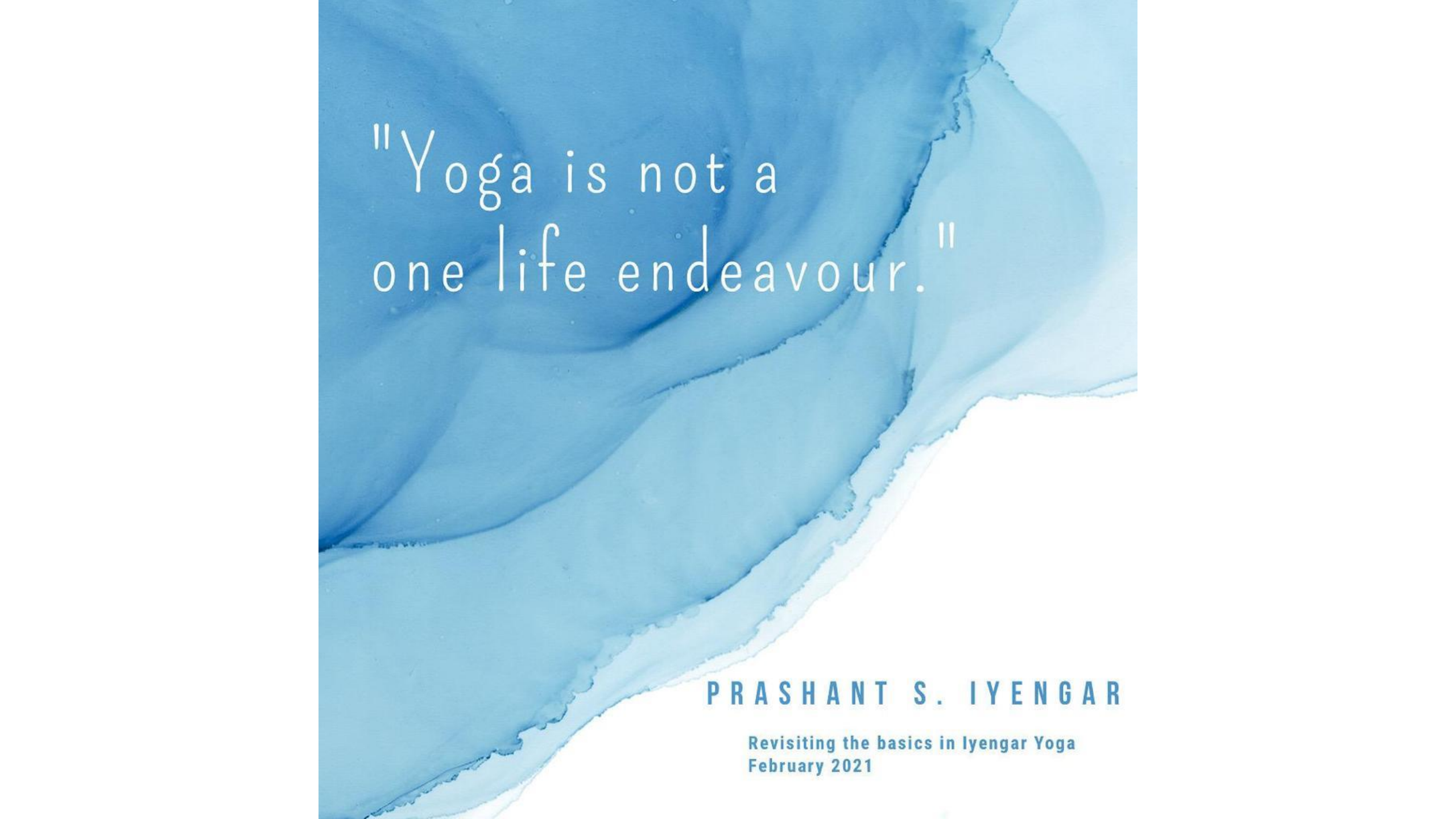
Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"Asanas are
iconographic positions
that give you blessed,
sublimated condition,
and can turn the human
mind into a godly mind."

PRASHANT S. IYENGAR

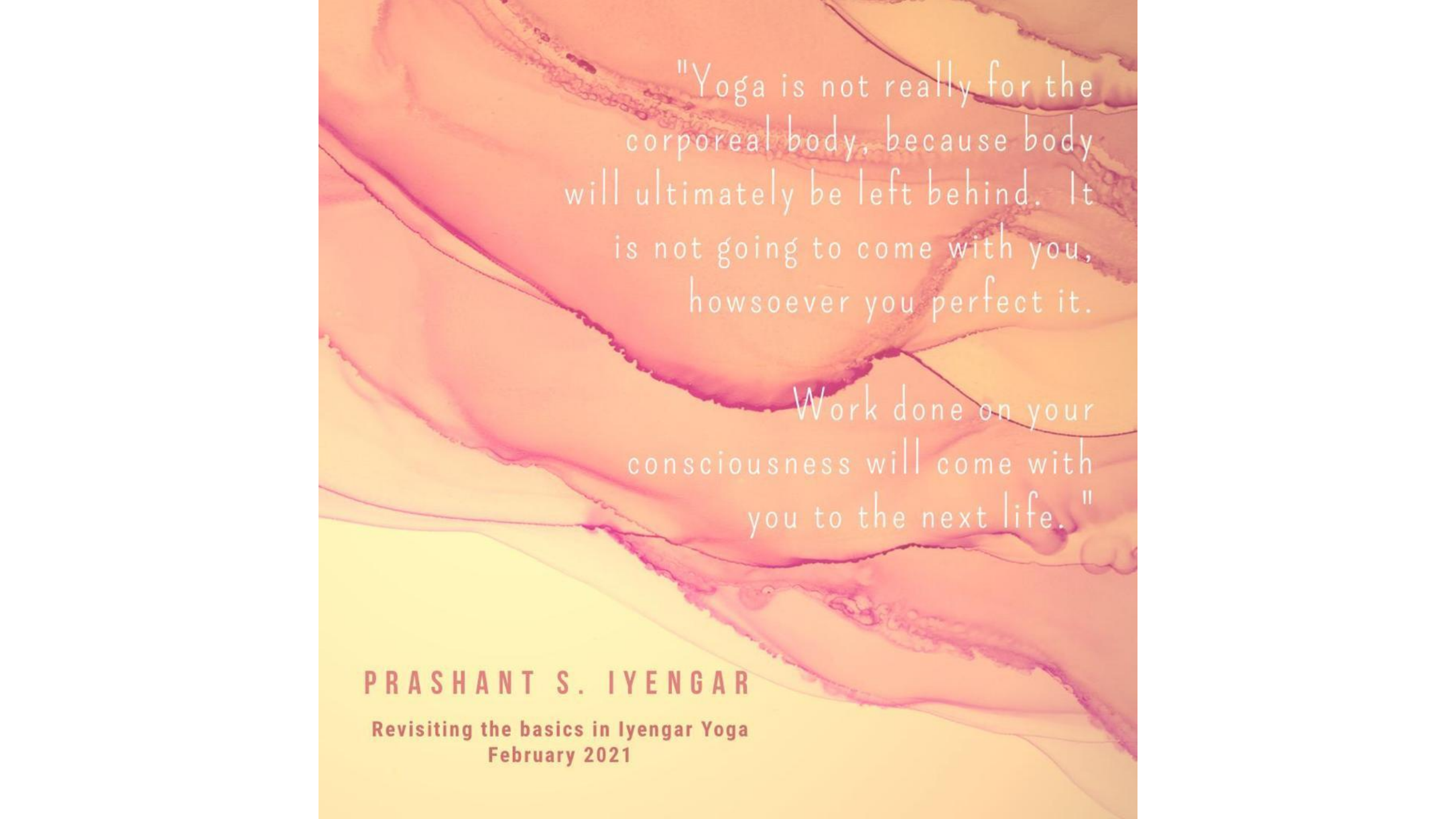
**Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021**



"Yoga is not a
one life endeavour."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021

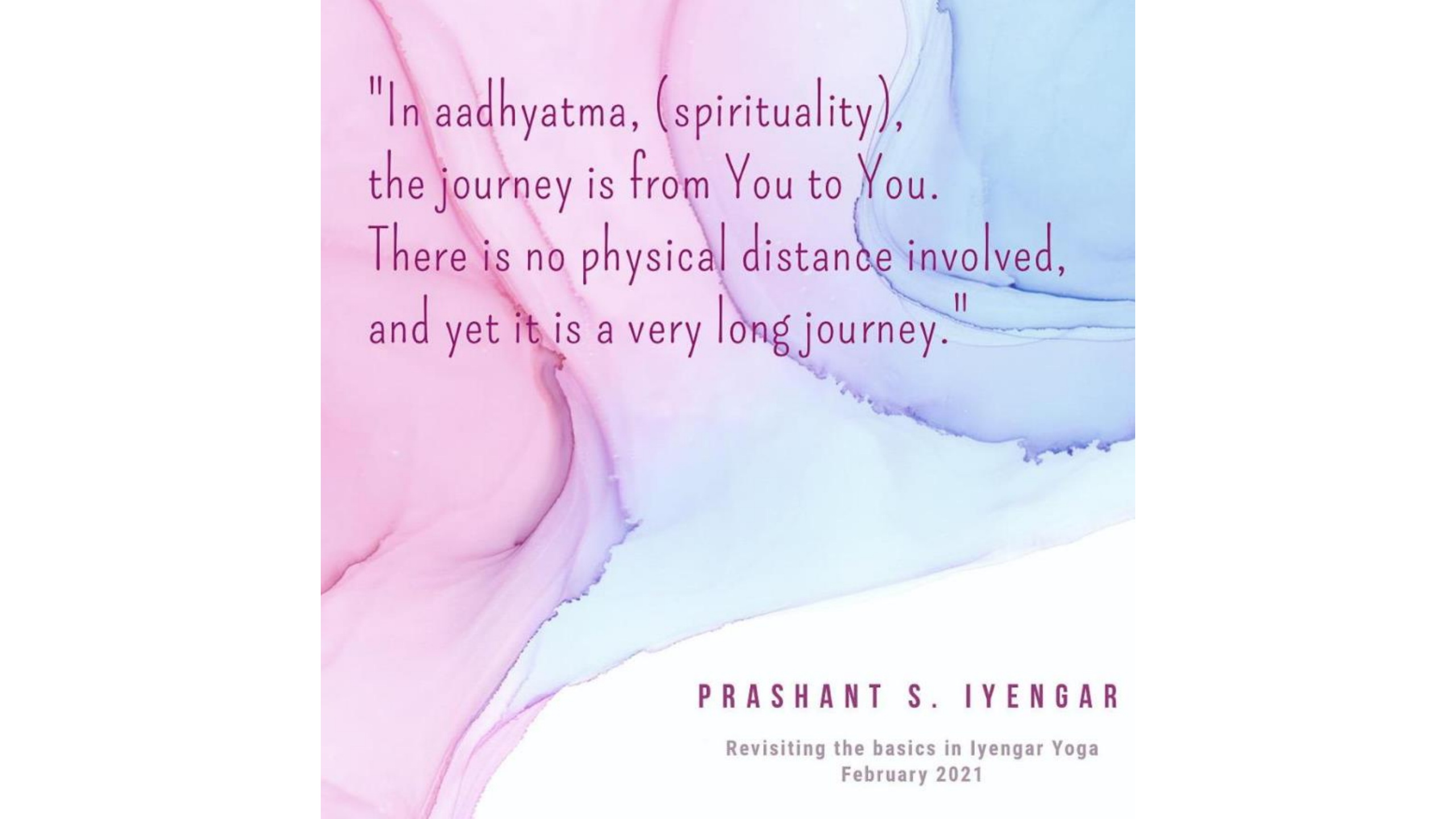


"Yoga is not really for the corporeal body, because body will ultimately be left behind. It is not going to come with you, howsoever you perfect it.

Work done on your consciousness will come with you to the next life."

PRASHANT S. IYENGAR

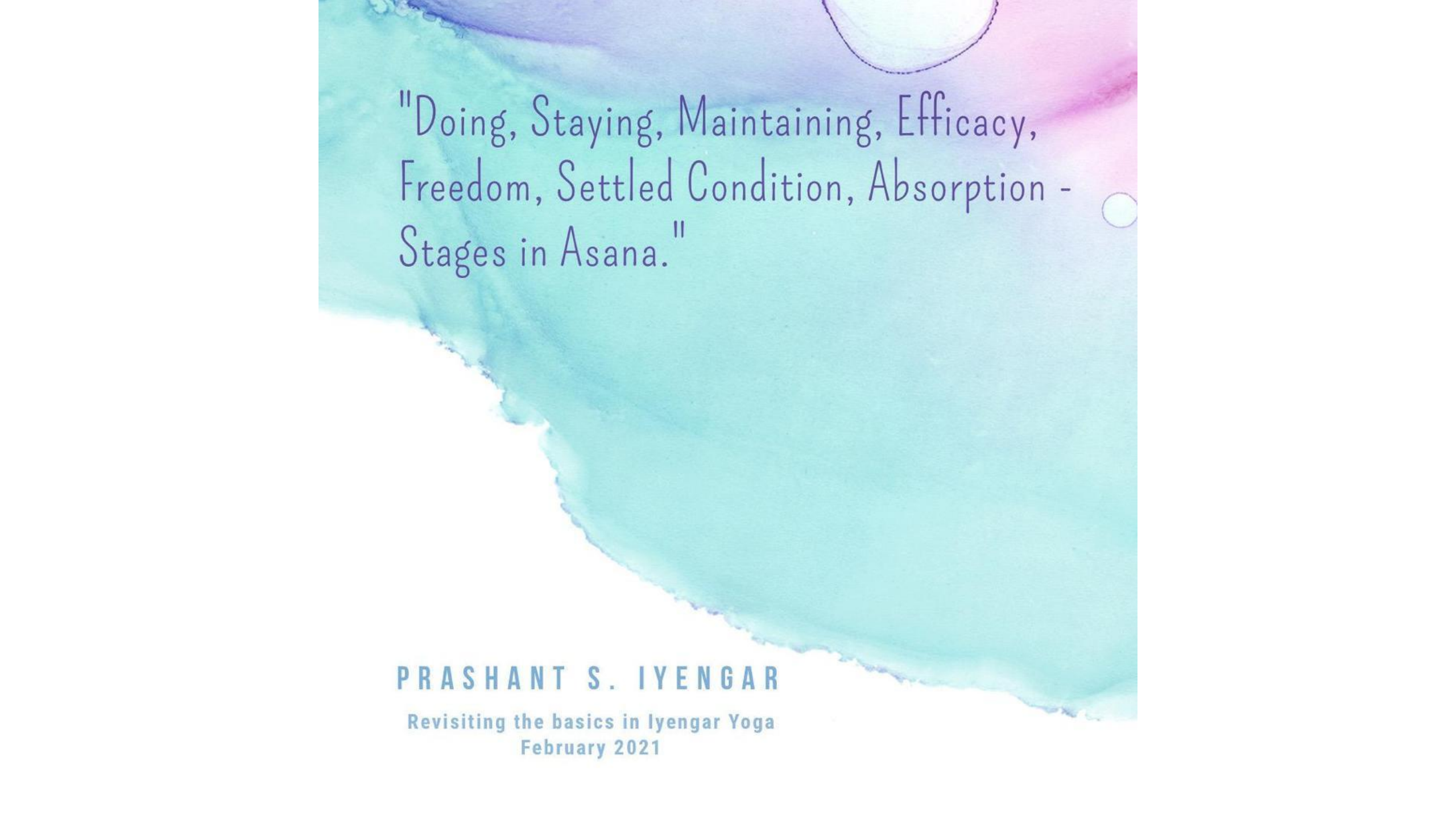
**Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021**



"In aadhyatma, (spirituality),
the journey is from You to You.
There is no physical distance involved,
and yet it is a very long journey."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"Doing, Staying, Maintaining, Efficacy,
Freedom, Settled Condition, Absorption -
Stages in Asana."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"Yoga is a
consciousness processor."

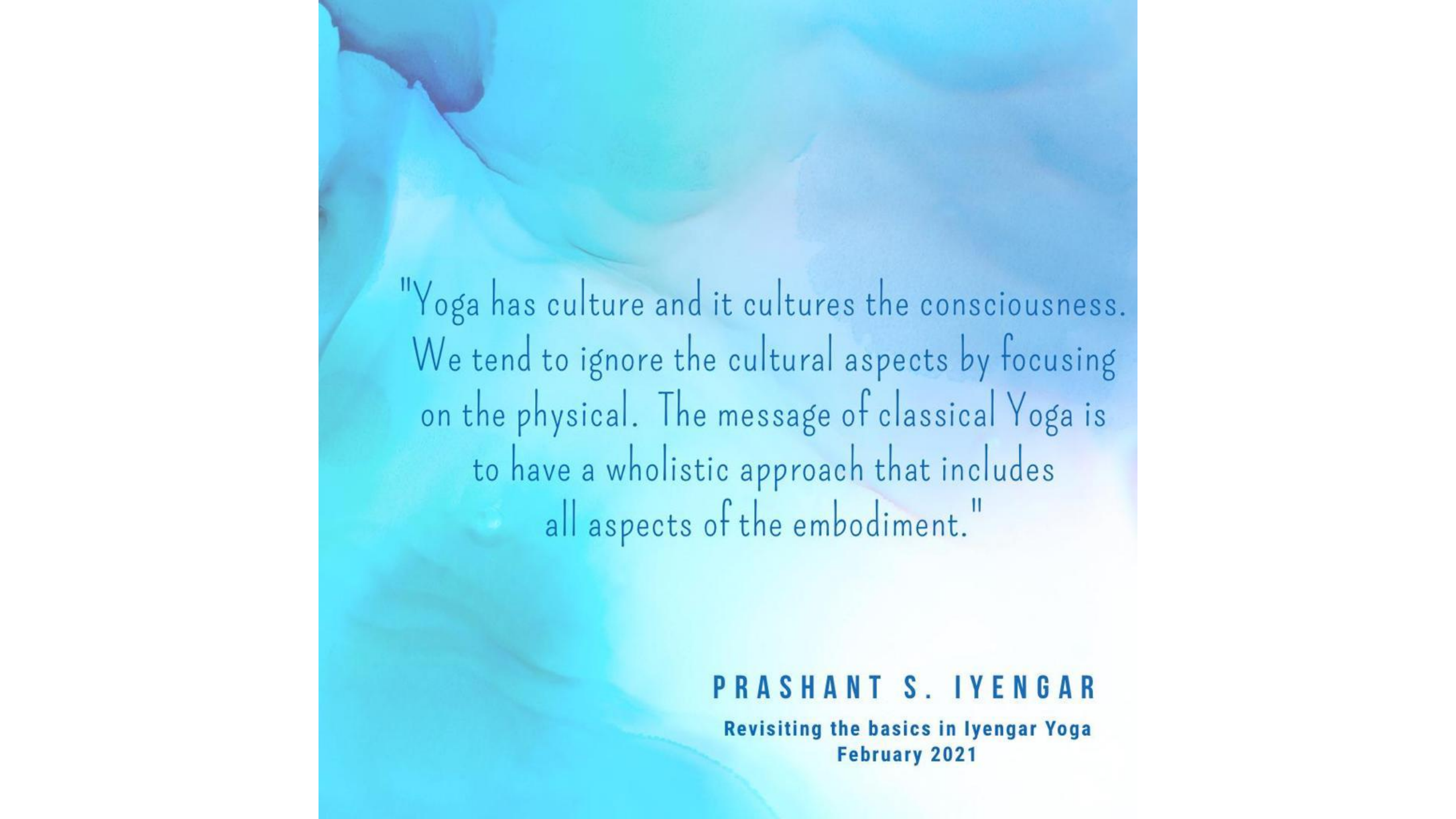
PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021

"The characteristic of Yoga is that we escalate, enhance, augment the intertwined condition of the various strands of the embodiment - body, mind and breath."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"Yoga has culture and it cultures the consciousness. We tend to ignore the cultural aspects by focusing on the physical. The message of classical Yoga is to have a wholistic approach that includes all aspects of the embodiment."

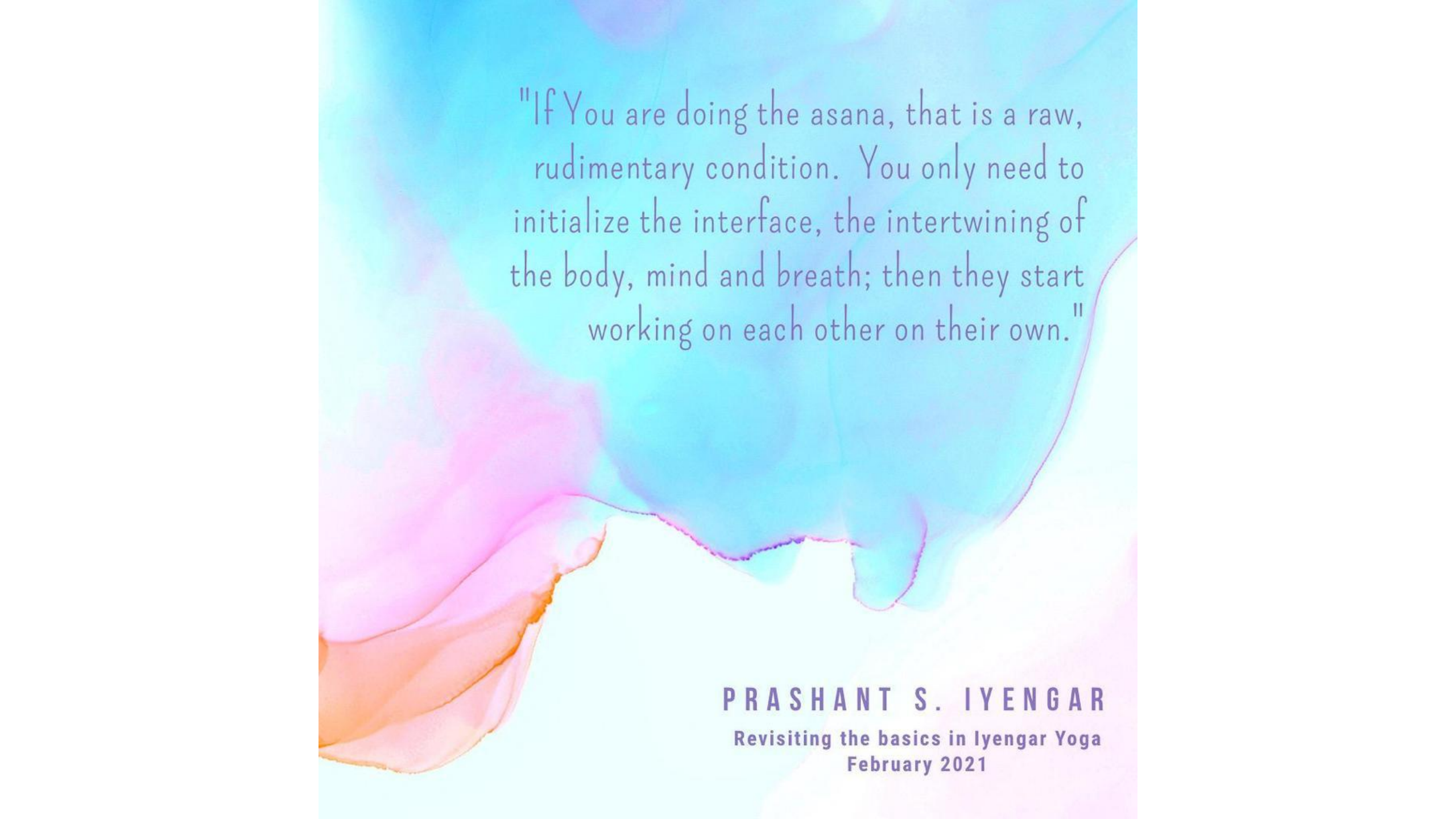
PRASHANT S. IYENGAR

**Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021**

"Do not look at asanas as a physical process. They are very very important chemical processes arising due to the intertwined condition of the strands of the embodiment - body, mind, breath, senses, organs, psyche, consciousness."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"If You are doing the asana, that is a raw, rudimentary condition. You only need to initialize the interface, the intertwining of the body, mind and breath; then they start working on each other on their own."

PRASHANT S. IYENGAR

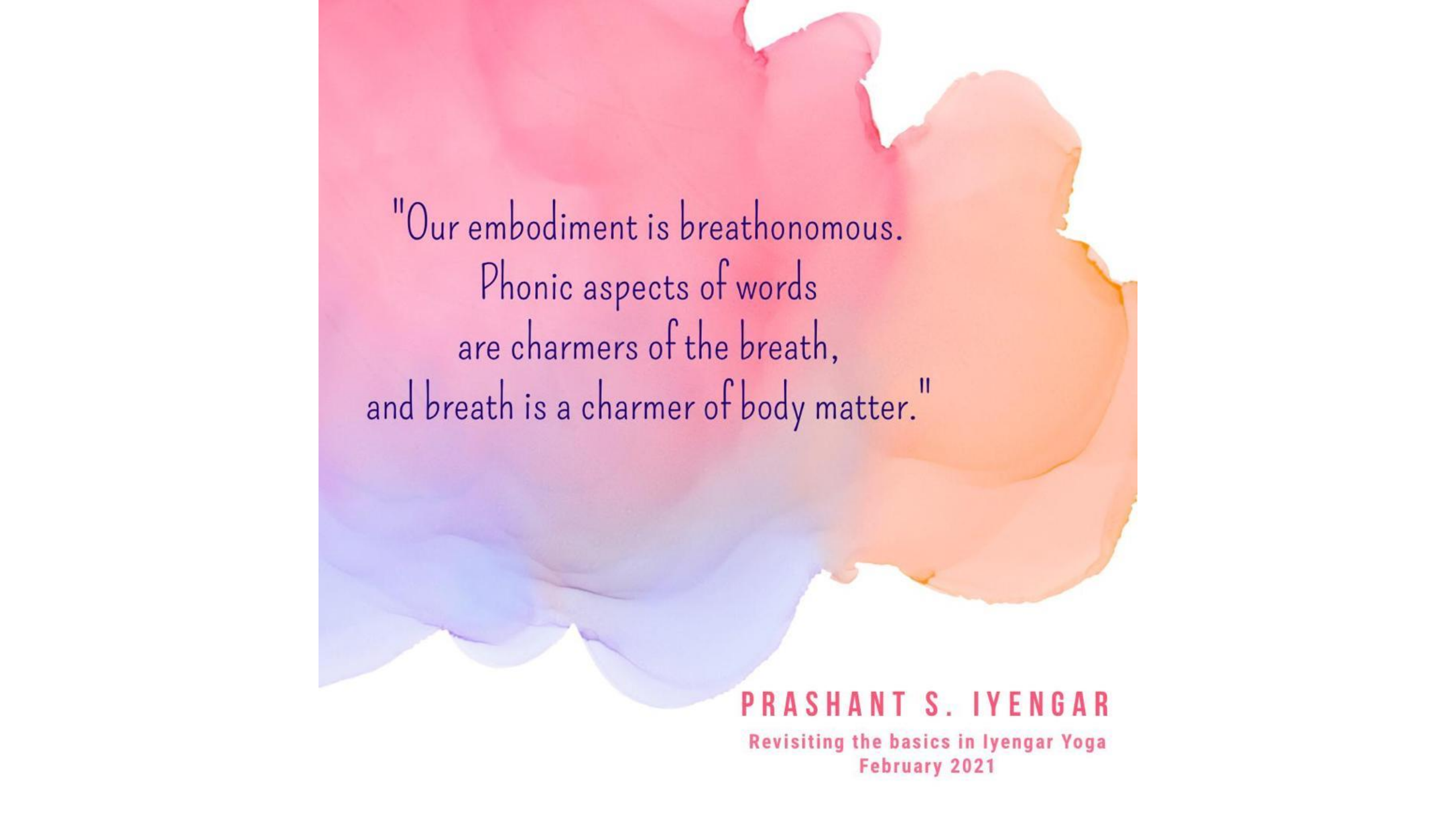
Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021

The background is a soft watercolor wash. On the left side, there are vertical strokes of teal and light blue. These blend into a warm, peachy-orange color that fills the rest of the frame. The overall effect is ethereal and artistic.

"Yoga is an exploratory process -
it is not a subject to attain."

PRASHANT S. IYENGAR

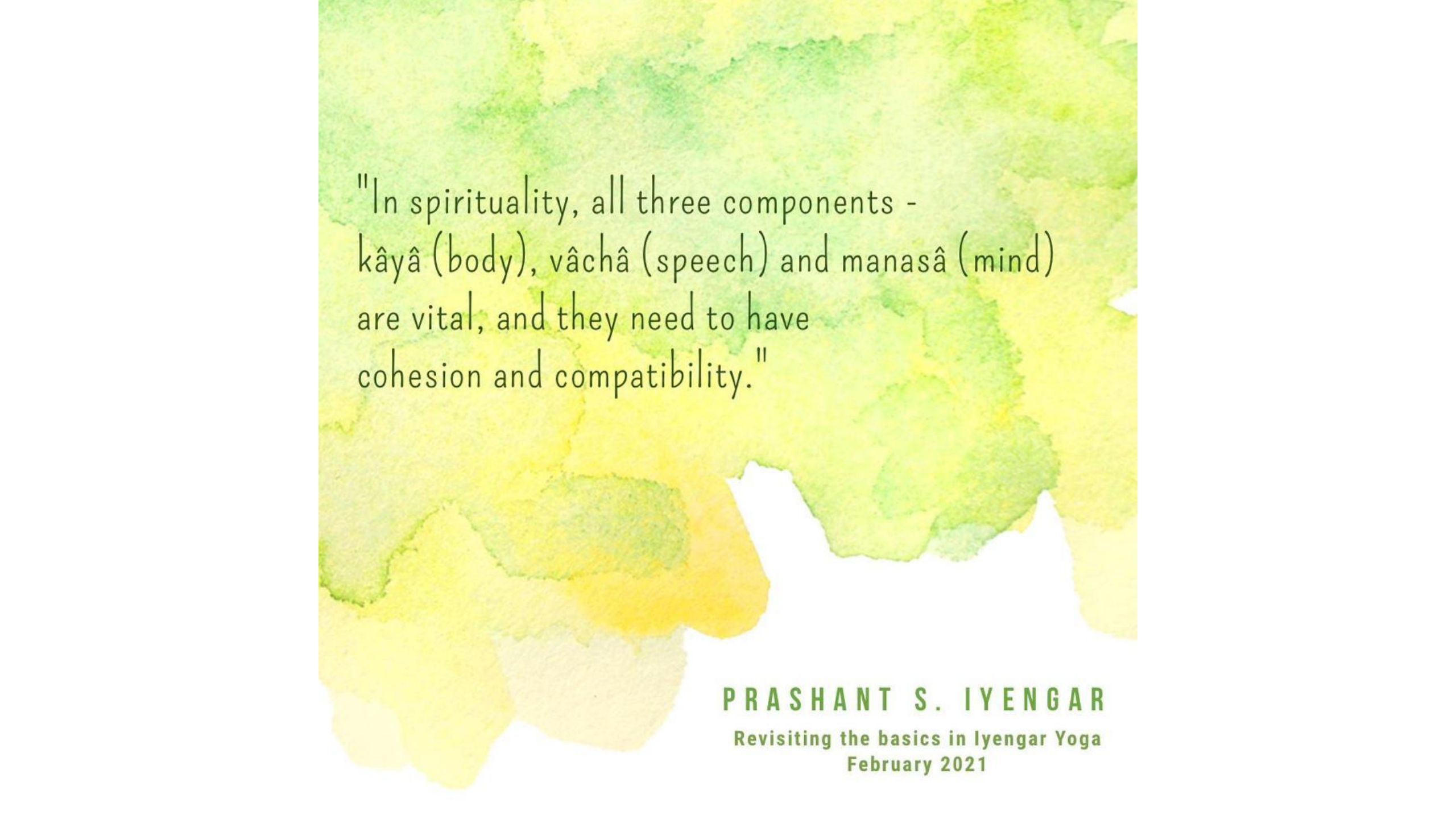
Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"Our embodiment is breathonomous.
Phonic aspects of words
are charmers of the breath,
and breath is a charmer of body matter."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"In spirituality, all three components -
kâyâ (body), vâchâ (speech) and manasâ (mind)
are vital, and they need to have
cohesion and compatibility."

PRASHANT S. IYENGAR

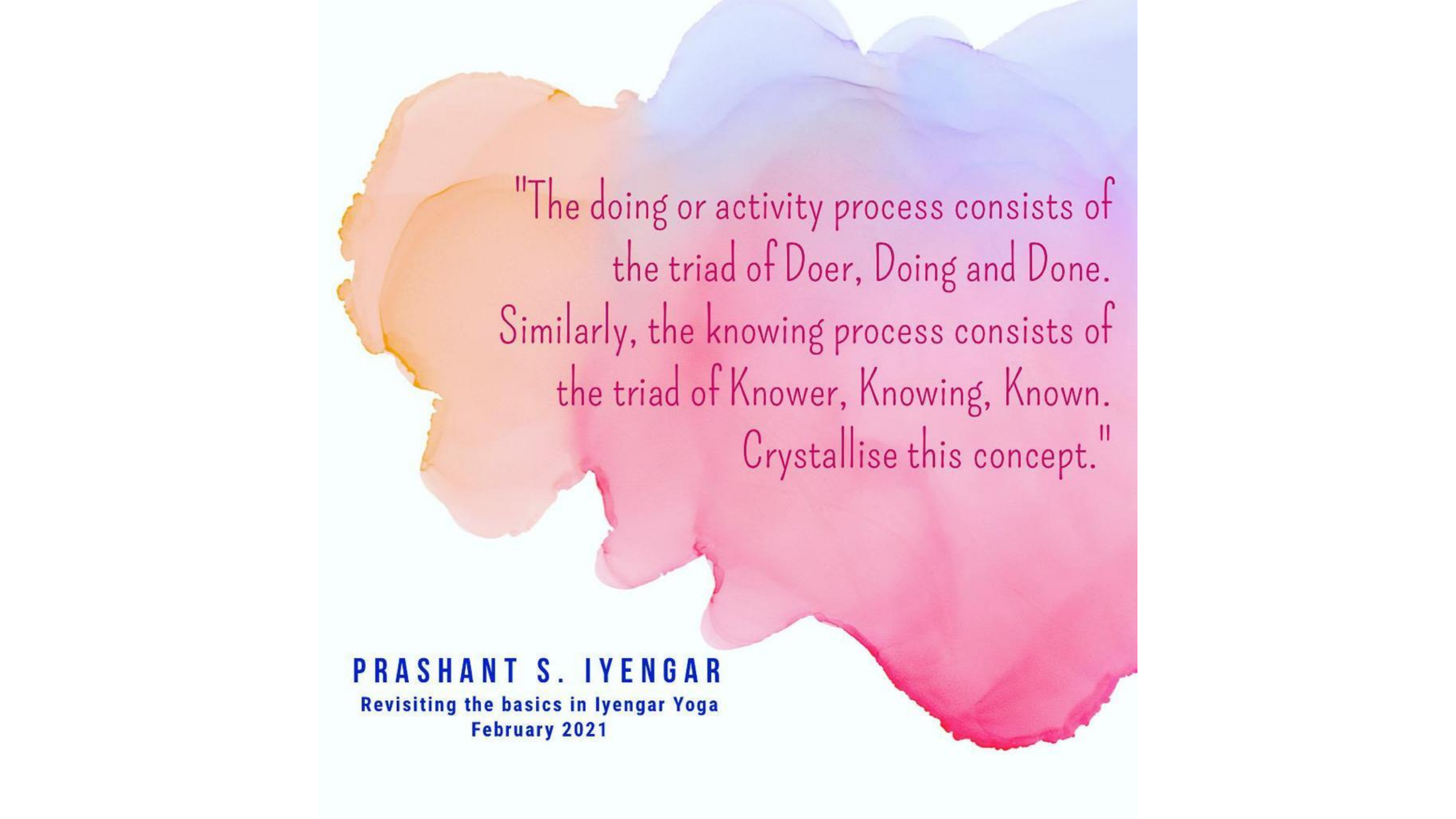
Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021

A large, abstract watercolor splash in shades of yellow and orange, with irregular, feathered edges, occupies the left and center portions of the page. The colors transition from bright yellow at the top to a deeper orange at the bottom.

"Exhalation is a vehicle for inwardliness."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga
February 2021



"The doing or activity process consists of
the triad of Doer, Doing and Done.
Similarly, the knowing process consists of
the triad of Knower, Knowing, Known.
Crystallise this concept."

PRASHANT S. IYENGAR

Revisiting the basics in Iyengar Yoga

February 2021