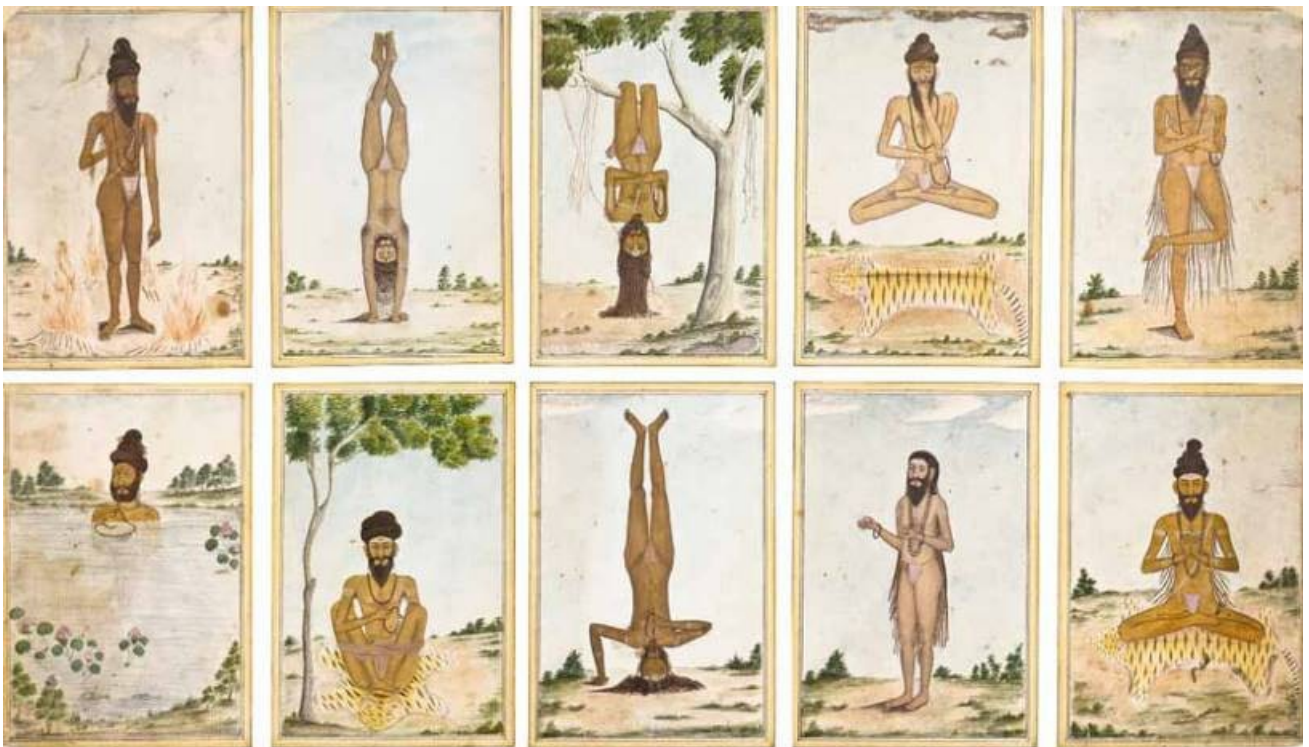


LES TEXTES DU HATHA YOGA



Conférence de Pierre MIANI

E 184

Sommaire

I -Origines du hatha yoga et définition	P.3
.Definition	
.Histoire : origines	P.5
II - Les textes fondateurs du hatha yoga	
-La Hatha-Yoga-Pradipika	P.7
-Le Gheranda-Samhita	P.12
-La Shiva-Samhita	P.17
III – Synthèse-Annexes	P.22
IV – Conclusion	P.26
Bibliographie	

I Origines et définition

1

En septembre 2020 dernier, lors d'une conférence à Temple/Lot nous avons vu quels étaient les **textes fondateurs du Yoga**.

Nous nous en étions arrêté aux textes qui décrivaient le hatha yoga.

Alors, voyons maintenant au travers de ces textes ce qu'est le Hatha Yoga, comment les différents auteurs l'abordent, le décrivent dans quel cadre il s'inscrit et quel a été son devenir, et surtout s'il a évolué et s'il a évolué, comment. Ce dernier aspect ne sera qu'évoqué puisque, au fond ce n'est pas là le but de l'exposé.





A l'origine, le yoga au sens large est UN.

Au cours de l'histoire, il a subi des évolutions et différentes voies (*margâ*) sont apparues comme autant, a priori, de disciplines, voire même de philosophies.

Ainsi dénombre-t-on 4 voies de yoga principales et traditionnelles :

- la Bhakti Yoga : yoga de la dévotion,
- le Karma Yoga : yoga de l'action,
- le Jñana Yoga : yoga de la connaissance,
- le Raja Yoga : c'est à dire le Yoga Royal, qui regroupe les 3 formes précédentes, auxquelles est associé le Hatha Yoga, dans lequel on va retrouver les composantes (B,K,J).

Composantes qui coloreront plus ou moins la pratique du Hatha yoga.

L'association étroite entre Hatha et Raja est affirmée dans la *Shiva Samhita*.

On définit habituellement le Hatha Yoga comme étant la forme de yoga, c'est-à-dire ce qui unit, selon Tara Michaël:

- toutes les dualités,
- ou bien les énergies et le corps,
- ou bien la posture et le souffle.

Le Hatha Yoga est aussi dénommé comme étant le yoga de l'effort, voire de l'effort violent.. Cet effort peut être à la fois intellectuel mais aussi, et je dirai physique. C'est aussi plus simplement le yoga postural, dans le langage courant.

Enfin les auteurs s'accordent pour conclure à une finalité du Hatha Yoga qui conduit à la maîtrise et au contrôle du corps, du souffle et du flux mental.

Nous laisserons de côté d'autres traditions qui se référeront peu ou prou aux mêmes sources.

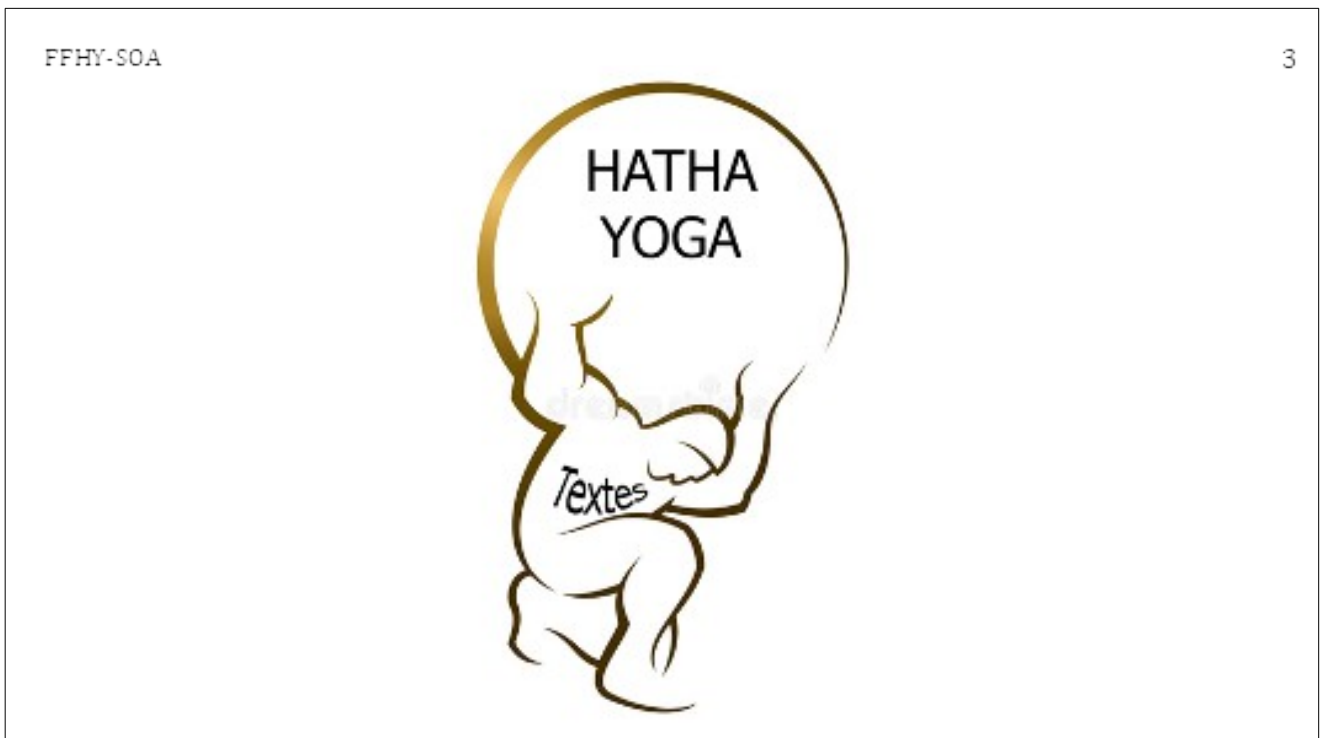
3

Nous parlions du langage courant, et à ce propos : yoga asana est le nom donné à la pratique que nous suivons dans les cours hebdomadaires de yoga, et donc de Hatha Yoga plus précisément.

Derrière l'enchaînement des postures, synchronisé avec la respiration pour approcher la méditation, se cache un vaste domaine de connaissances.

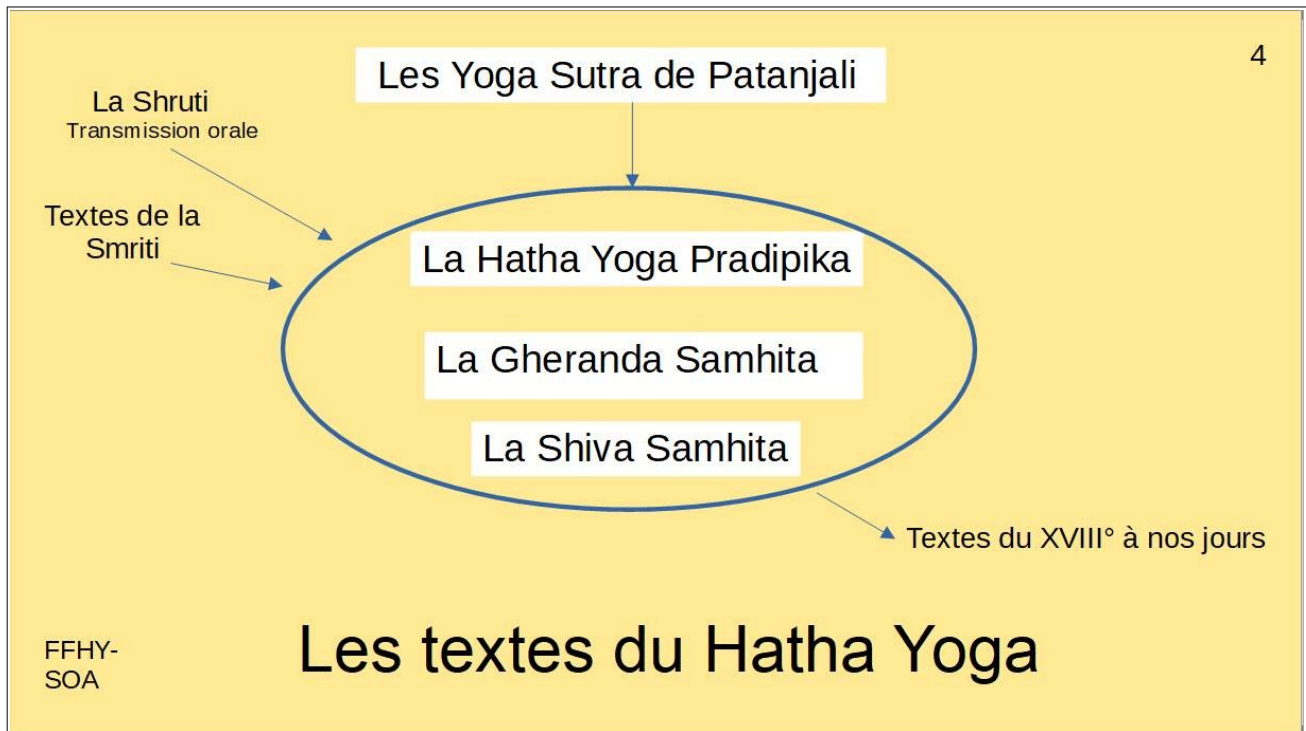
Consignées dans des textes, elles sont le véritable socle sur lequel est fondé le yoga. Ce sont vers eux que l'on va se tourner lorsqu'il y a un problème, que l'on veut approfondir des notions,....

Destinées à être transmises de générations en générations, elles (connaissances) en constituent la tradition. Un des éléments de la tradition... du yoga, du hatha yoga.



- 4 Ces textes de la tradition qui parlent du Hatha yoga, sont au nombre de 3 :
- La Hatha yoga pradipika,
 - la Gheranda samhita et
 - la Shiva samhita.

Nous les verrons en détail un peu plus tard.



Ils apparaissent dans la période comprise entre les XV^e et XVII^e siècles de notre ère, période charnière en quelque sorte et en tout cas particulière et marquante.

Alors en quoi cette période est-elle charnière ?

Que s'est-il passé en amont de cette période, entre le X^e et le XV^e siècle ?

Sur le plan historique,

l'Inde a traversé une période très troublée.

D'une part, les invasions musulmanes à partir du X^e siècle ont déstabilisé le nord de l'Inde, et d'autre part, l'éviction du Bouddhisme et du Jaïnisme ont troublé le centre et le sud du pays.

Le XV^e siècle est aussi l'arrivée des occidentaux sur les côtes de l'Inde avec l'installation des premiers comptoirs commerciaux (portugais et français en particulier).

Sur le plan culturel

Ces textes apparaissent non seulement plusieurs siècles après «*Les yoga Sutra de Patanjali*» que l'on situe entre le II^e siècle avant et le II^e siècle après notre ère mais aussi après des textes du X^e siècle moins connus source d'inspiration d'autres textes épars et de moindre importance, parfois disparus, et dont on peut supposer qu'ils s'en inspirent.

Textes de *la Smriti* donc puisque écrits, mais aussi inspiration de la *shruti* comme on le verra.

.**En aval, après cette période**, donc dès le XVIII^e siècle, s'ouvre une période d'importance avec la colonisation progressive britannique.

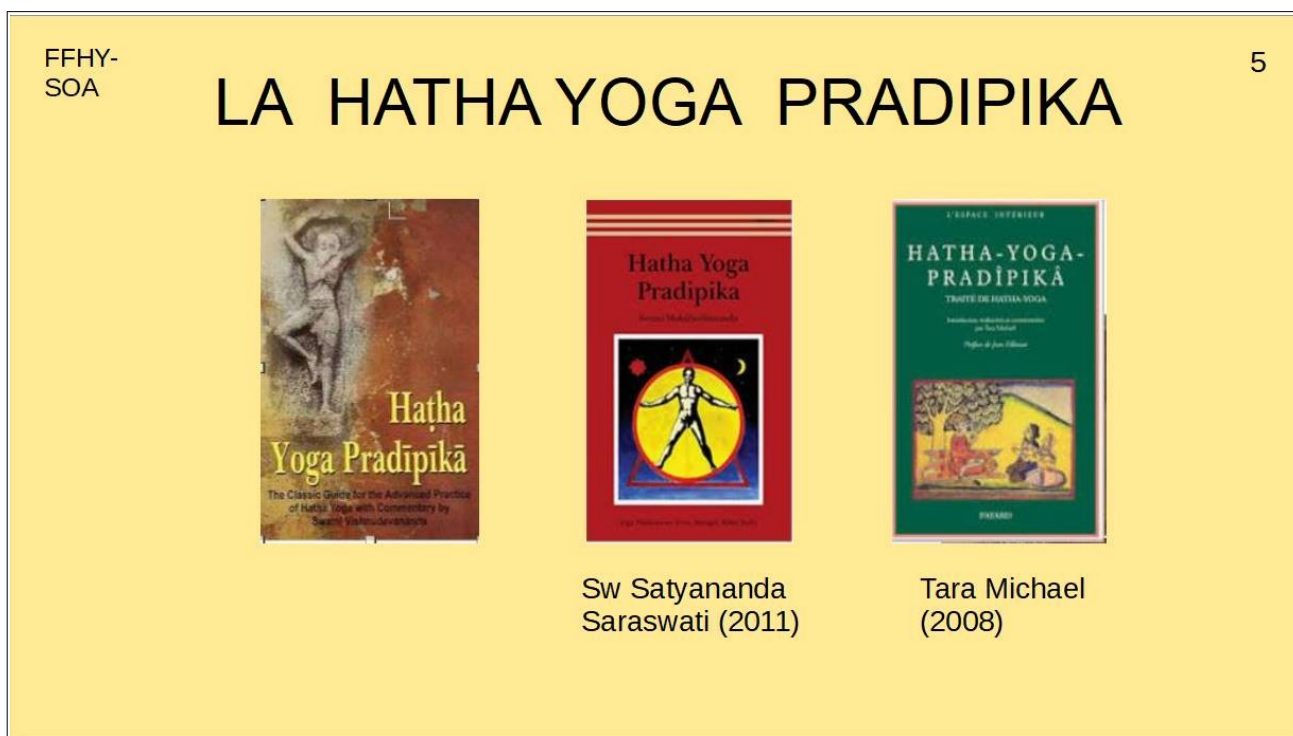
La colonisation britannique donc avec l'apport de pratiques physiques et sportives qui auront une influence notable sur l'évolution de la pratique du yoga et plus précisément sur la pratique des asana.

Hatha yoga, yoga postural qui jusqu'alors, et on le verra par la suite, dès la « *Hatha Yoga Pradipika*, » la majeure partie des asana était représentée par les postures assises, yoga postural donc, mais pas que ;

La Hatha-Yoga-Pradipika

5

Parmi les textes fondateurs du Hatha Yoga, un en particulier est remarquable. Il s'agit de la *Hatha-Yoga-Pradipika*.




Parmi les textes fondateurs du Hatha Yoga, un en particulier est remarquable. Il s'agit de la *Hatha-Yoga-Pradipika*.

Il existe de nombreuses éditions, dont nous n'en avons retenu que 2, celles de Swami Satyananda Saraswati traduit par Micheline FLACK (2011) et surtout celle de Tara Michaël.(2008)

Pradipika, en sanskrit signifie «**lampe**», celle qui éclaire et donc explique ce qu'est le Hatha Yoga et qui est donc là pour la compréhension du Hatha Yoga.

FFHY-SOA
6

LA HATHA YOGA PRADIPIKA



Attribué au yogi SVATMARAMA
(XV° siècle)

« Un traité de Hatha Yoga », qui éclaire sur ce qu'est le hatha yoga.

Donne les grandes lignes

Sous forme d'aphorismes

La **Hatha-Yoga-Pradipika** (HYP) est considérée comme l'un des grands textes de la tradition du yoga.

Sous-titré «*Traité de Hatha Yoga* », il est apparu relativement tardivement dans l'histoire. Né vers le XV° siècle de notre ère, il est attribué au **yogin Svatmarama**.

La **Hatha-Yoga-Pradipika** est une compilation de textes antérieurs et se présente donc en quelque sorte comme étant l'aboutissement au XV° siècle d'une tradition à la fois orale et écrite.

C'est donc un texte tardif, dans la mesure où il s'agit d'une compilation d'ouvrages et de fixation d'une pratique qui a déjà cours depuis longtemps ; on a retrouvé des textes épars datant du VI° au XI° siècle.

Il est fait référence plus précisément à un texte du XI° siècle (Le *Yogasastra* de *Hemacandra*) selon M.Singleton de l'université de Londres (avec James MALLINSON qui a déjà été évoqué à propos des textes fondateurs.

L'ouvrage

Il s'agit d'un manuel qui ne décrit pas la pratique du Hatha-yoga de façon systématique comme pourrait le prétendre une encyclopédie, mais qui donne plutôt de grandes lignes comme pour ne montrer qu'une direction à suivre.

Il montre la voie à suivre en quelque sorte. C'est un éclairer dans tous les sens du terme.

Ainsi, il est rédigé sous la forme d'aphorismes, courtes formulations que l'on découvre dès les yoga sutra de Patanjali et qui résument un point particulier.

Cette méthode de rédaction donne une liberté d'interprétation aux commentateurs du texte, comme on l'a entre aperçu avec les différentes publications.

7

Le texte est constitué de 4 chapitres :

FFHY-
SOA

7

LA HATHA YOGA PRADIPIKA

Un texte constitué de 4 chapitres


I Asana 15 postures décrites

II Le prana 9 exercices de pranayama
Importance de Kumbhaka

III L'éveil de l'énergie : avec la pratique de 3 bandha
et de 10 mudra

IV L'accession au Samadhi, après la pratique de pratyahara

V explication des maladies par blocage du vayu
Méditation



Chapitre I :

les asana, après une évocation de *Yama, Niyama*

Ce chapitre nous intéresse ici plus particulièrement puisqu'il est au cœur de notre pratique, puisque le Hatha yoga encore une fois est un yoga postural.

15 postures sont énumérées, avec un développement sur certaines prises de postures et un lien avec l'alimentation. Cette liste n'est pas exhaustive, l'auteur laisse entendre qu'il existait davantage de postures. Très tôt on avait conscience que l'on était dans un domaine particulier, qui laissait la place à l'imagination, notamment avec la notion de symbolisme et à la créativité

On verra plus loin en annexe quelles sont ces postures, pratiquement la majorité de postures assises. (voir le HYP de Tara Michaël et YV pour la nomenclature des pages)

- *Svastikasana* : assis chevilles croisées ; considérée comme la posture la plus facile ; (HYP P.94-19)

- *Gomukhasana* : assis jambes repliées vers l'arrière, croisées au niveau des

- genoux ; (YV N°9)- (HYP P.95-20)
- *Virasana* : assis une jambe repliées vers l'arrière, ;placer le pied opposé sur la cuisse de la jambe repliée ; (YV N°59) –(HYP P.96-21)
 - *Kurmasana* : assis, la tortue ;(YV N°74 et 152) –(HYP P.98 – 22)
 - *Kukkutasana* : le lotus en équilibre sur les mains, appelé le coq ; (HYP P.99-22)
 - *Uttanakurmasana* : tortue renversée sur le dos ;(HYP P.100-24)
 - *Dhanurasana* : à plat ventre ou assis, l'arc ;(YV N°69) – (HYP P.101-25)
 - *Matsyendrasana* : assis, en torsion ; (YV N° 50) –(HYP P.102-26)
variante : ardha- matsyendra asana (avec une jambe allongée) ; (YV N°49)
 - *Paschimottanasana* : la pince ; (YV N° 9) – (HYP P.104-28-29)
 - *Mayurasana* : équilibre sur les mains, le paon ;(YV N°40) – (HYP-P. 105-30-31)
 - *Savasana* : posture du repos sur le dos ;(YV N° 2)-(HYP P.107-32)
 - *Siddhasana* : assis pieds croisés, menton au sternum ;(YV N°86)-(HYP P.109-35 à 43)
 - *Padmasana* : assis, le lotus ;(YV N°1)-(HYP P. 113-44 à 49)
 - *Simhasana* : assis, le lion ; (YV N°21 et 61)-(HYP P.117-50 à 52)
 - *Bhadrāsana* :assis, plantes des pieds jointes, les mains ensèrent les pieds, posture dite bénéfique. (HYP P.118 – 53 à 56)

On observe qu'une large majorité de postures assises est retenue par l'auteur.

Les autres postures, en particulier debout sont évoquées dans le **Yogasastra**, texte référence du XI° siècle, comme évoqué précédemment, et sont donc reprises dans la HYP

On peut donc affirmer que la HYP est le grand texte de référence pour les postures. A noter que la HYP est le premier texte mentionnant la position allongée de *Savasana*.

Une version longue de la HYP datée de 1708 , ajoute 80 asana (influence de la Shiva Samhita)

Chapitre II : le prana (6)

9 sortes de **pranayama** (HYP P.129 ch.2)

- Suryabhedana*- (Souffle, parole de vie p.113)
- *Sitali*, - (Souffle, parole de vie p.114) – (HYP p.154-57-58)
- Stkarin* –HYP p.153 – 54 à 56)
- Bhastrika* - (Souffle, parole de vie p.124)) – (HYP p. 155 -59 à 67)
- *Brahmari* – (Souffle parole de vie p.116)
- Murccha*,-(souffle,paroles de vie P 118)
- *Plavini*, (Souffle, parole de vie p. 119) auxquels il faut ajouter
- *nadi-sodhana*,(Souffle, parole de vie p.109) – (HYP p.131-chapitre 2)

avec en particulier un développement sur la notion de 3 *Kumbhaka* , la suspension du souffle, importante dans la pratique de Sri Mahesh.(Souffle, parole de vie P. 125)

- kumbaka sahita :- intercalé dans plusieurs phases de respiration (inspir+puraka sahita kumbhaka) / (expir + recaka sahita kumbhaka.)
- kumbaka kevala, exercice isolé.

Chapitre III : l'éveil de l'énergie,

avec une énumération .(HYP p.163)

de 3 bandha : souffle, parole de vie –p.94)

- *Jalandhara*, (Souffle, parole de vie –p ;97) – (HYP p.190 – 70 à 76)
- *uddiyana* (souffle, parole de vie –p. 100)- (HYP p. 185 -55 à 60)
- *mula bandha* (souffle, parole de vie-p.102) – (HYP p.186- 61 à 69)

10 mudra réputées destructrices de la vieillesse et de la mort.

A noter que *Jalandhara et uddiyana bandha* sont aussi considérés comme des mudra.

Chapitre IV : l'accession au samadhi

avec une gradation à partir de

- pratyahara*
- dharana*
- et dhyana*

Le Raja Yoga est pleinement réalisé par la pratique des *Asana, Kumbhaka et mudra*, et c'est donc après l'étape de *pratyahara* que l'on atteint le *Samadhi*. : *Samadhi* est donc synonyme de Raja Yoga pour Singleton

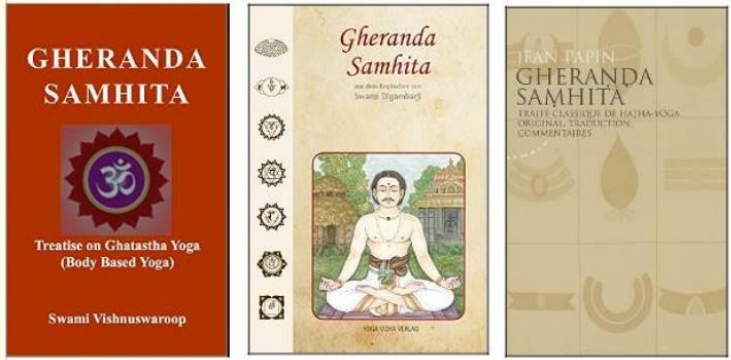
NB : un cinquième chapitre, plus confidentiel qui n'existe pas dans toutes les parutions de la *Hatha-Yoga-Pradipika*, propose une explication des maladies par blocage du *vaju* (*souffle de vie*) ainsi qu'un exposé sur la méditation.

8

Nous avons utilisé l'ouvrage de Jean PAPIN (édition de 2013), chercheur associé à l'université de Srasbourg. Sa première traduction du texte remonte à 1973.

FFHY-SOA 8

LA GHERANDA SAMHITA




Jean PAPIN 2013

9

La Gheranda-Samhita

FFHY-SOA 9

LA GHERANDA SAMHITA



Samhita : Recueil de textes plus anciens.
Rassemble des formulations, hymnes et références pour une pratique.
Ecrit sous forme de « sloka ».

Postérieure à la Hatha Yoga Pradipika.

Sous-titrée « Traité de Hatha Yoga »

Apparue vers le XVI^e siècle

« apprendre et maîtriser ce yoga du corps qui mène à la connaissance de la réalité, la science des tattva.»

Une *Samhita* désigne un recueil de textes plus anciens.

Le mot de *Samhita* est utilisé très tôt dans la littérature indienne, notamment dans les Veda ; il existe donc (rappelons-le) des *samhita* védiques pour les 4 Veda :

- *Rigveda*

- , *Samaveda*

- *Atharvaveda*

- *Yajurveda*,

ou même pour l'ayurveda (*Caraka Samhita*).

Une **samhita**, en sanskrit, est un texte, un **recueil de formulations**, notamment les mantra = formules condensées à caractère sacré et qui peuvent être récitées de façon répétitive.

Des formulations, mais aussi des **hymnes et des références auxquelles se reporter dans l'exécution d'une pratique**.

Il s'agit donc d'une compilation d'écrits regroupés par thèmes choisis par l'auteur qui indiquent un cheminement spirituel (*une sadhana*) à suivre, en l'occurrence le yoga.

C'est écrit sous la forme de **strophes**, appelées **shloka**

Le recueil est **attribué au sage Gheranda** dont il porte le nom; postérieur à la *Hatha-Yoga-Pradipika*, il serait apparu aux alentours du XVI^e siècle de notre ère. Une fourchette entre le XV^e et le XVII^e siècle est souvent donnée.

La *Gheranda Samhita* est sous-titrée: « traité de Hatha Yoga », et va par conséquent faire le point, préciser et actualiser la pratique du Hatha Yoga, en vigueur à l'époque.

10

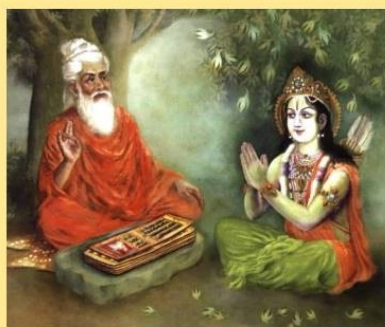
FFHY-
SOA

10

LA GHERANDA SAMHITA

Les 7 enseignements (Upadesa) du sage Gheranda à son élève Chandra Kapali :

- Le yoga physique
- Les asana
- Mudra, gestes & sceaux
- Pratyahara
- Pranayama
- Dhyana
- Samadhi



« La pratique du Hatha Yoga est sans aucun fondement en l'absence des mudra, des bandha et du pranayama »

Le texte

La *Gheranda-Samhita* relate les sept enseignements (*Upadesha*) donnés dans sa cabane par le sage *Gheranda* à *Chandra-Kapali* son élève.

Chaque enseignement constitue un chapitre à l'intérieur duquel sont développés des points particuliers écrits sous la forme de strophes, appelées *shloka donc*.

Enseignement I : la description du yoga physique.(GS-p.16)

Il s'agit d'une introduction qui précise l'objet de la *Gheranda-Samhita* :

« *apprendre et maîtriser ce yoga du corps qui mène à la connaissance de la réalité, la science des tattva.* ».

La réalité, au sens de la Vérité, l'essence des actes, des êtres et des choses.

Gheranda énumère 7 disciplines à suivre :

- la purification, développée dans ce premier enseignement dont il ne porte pas le nom, -
- asana*
- mudra*
- pratyahara*
- pranayama*
- dhyana*
- et *samadhi* qui constituent les 6 autres enseignements.

Enseignement II : les *asana*. (GS p.31)

Parmi les 8 millions de postures édictées par Shiva, 84 sont jugées importantes par *Gheranda* qui n'en retient et n'en décrit que 32 utiles à l'homme.

Les 15 postures de la *Hatha-Yoga-Pradipika* auxquelles sont ajoutées des postures en majorité assises ainsi que 2 postures debout : *Vrikshasana* (l'arbre-YV N°67-68) et *Garudasana* (l'aigle-YV N° 104)

Enseignement III : les *mudra*, les gestes et les sceaux .(GS p.43)

Gheranda énumère 26 *mudra* (gestes et postures) et *bandha* (contractions) avec leurs effets qui permettent aux *yogi* d'atteindre la Réalisation (état de *siddha*) .

Cet état est donc le but suprême , voire l'état de perfection ; est atteint alors l'éveil, la libération (la *moksha*). Les yogis croient qu'à ce stade, l'être est doué de pouvoirs surnaturels ou merveilleux (les *Siddhi*).

« La pratique du Hatha Yoga est sans aucun fondement en l'absence des *mudra*, des *bandha* et du *pranayama* » *Gheranda Samhita*.

Maha mudra
nabho mudra
uddiyana bandha
jalandhara bandha
mula bandha
maha bandha
mahavedha mudra
kekari mudra
viparitakarani mudra
yoni mudra
vajroni mudra
shaktikalani mudra

tadagi mudra
manduki mudra
shambhavi mudra
pañcadharana
parthividharana mudra
ambhasidharana mudra
agnevidharana mudra
vayavidharana mudra
akashidharana mudra
ashvini mudra
pashini mudra
kaki mudra
matangini mudra
bhujangini mudra

Enseignement IV : *Pratyahara*, « le retournement de l'activité sensorielle vers le dedans » (GS p.65)

Il est défini ainsi dans le paragraphe 2 : « *Il s'agit de contrôler le mental, ou principe de la pensée, dès qu'il entre en activité. Sa nature étant instable et inconstante, il faut parvenir à le diriger précisément et à volonté vers la conscience intérieure du Soi en arrêtant ses vagabondages incessants.* » : On retrouve ici la formulation du but du Yoga des Yoga-Sutra de Patanjali.

Enseignement V : *Pranayama* « le contrôle du souffle vital » et les huit sortes de rétention du souffle « *Kumbhaka* ».(GS p.65)

La notion de *nadi* (Canaux énergétiques) et l'énumération des 10 souffles vitaux accompagnent la description de huit exercices de pranayama, au cours desquels est pratiquée la rétention du souffle, *Kumbakha*.

Cette rétention est employée dans la pratique transmise par Sri Mahesh.

Les 8 sortes de rétention du souffle : (GS p.75-)

-*Sahita* (p.77 -47 à 57)

-*Suryabeda* (p.79 -58 à 68)

Ujjai (p.81 -69 à 71)

Sitali (p. 81 – 73-74)

Bhastrika(p.83 -75-76)

Brahmari (p.83 -78 à 82)

Murcha (p.83)

Kevali (stupéfait ou stupéfié) (p.85 -84 à 96)

Les 10 souffles: (Souffle, parole de vie p. 30)

-*Prana*,

- *Apana*,

- *Samana*,

-*Uddhana*,

- *Vyana*,

-*Naga*,

-*Nurma*,

- *Krikara*,

-*Devadatta*,

- *Danañjaya*,

Enseignement VI : *Dhyana* – la méditation (GS p.89)

Trois sortes de méditations sont énumérées : grossière, lumineuse et subtile :

- la méditation sur un support matériel, qui fait appel à des visualisations.
- la méditation sur «la nature de la lumière»: autrement dit, en portant son attention sur *Muladhara et Ajna*.
- la méditation sur un support subtil :qui pour nous restera mystérieuse car elle est décrite comme « ...très secrète et difficile à réaliser, même par les dieux. »

Enseignement VII : *Samadhi* – l'enstase ou l'identification. (GS p.95)

Le *samadhi* est défini comme ceci : « *Expérimentant ainsi l'état de perpétuelle félicité, l'homme s'établit en samâdhi.* »

En conclusion, un recueil de référence du *Hatha Yoga*

On peut observer que la *Gheranda-Samhita* s'inscrit dans un héritage.

Tout d'abord, elle s'inspire des *Yoga-Sutra-de-Patanjali* et de ses 8 *anga*¹, mais dont elle se différencie.

En effet, *Yama, Niyama et Dharana* sont ignorés, et *Pranayama* est placé après *Pratyahara*. Dans l'esprit de la *Gheranda-Samhita* cette étape de *Pratyahara* apparaît par conséquent comme le pré-requis à l'efficacité du « contrôle du souffle vital » le *Pranayama*.

La *Gheranda-Samhita*. fait suite aussi à la *Hatha-Yoga-Pradipika* qu'elle complète plus amplement.

Enfin, *Gheranda* ne fait qu'une courte allusion à Shiva, la divinité du yoga, en introduction de l'enseignement sur les asana et n'aborde pas la philosophie qui sous-tend le Hatha-Yoga.

Cette philosophie est développée dans la *Shiva-Samhita*.

La *Gheranda-Samhita* est donc un des jalons importants sur lesquels le Hatha -Yoga est fondé pour s'épanouir et se diffuser largement.

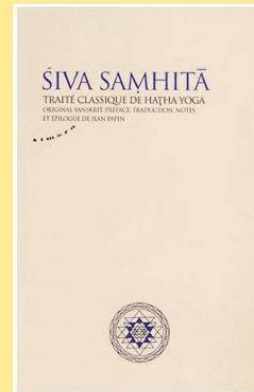
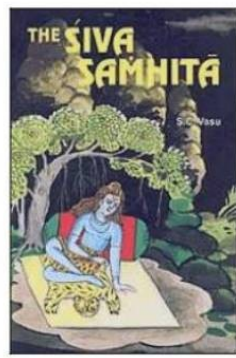
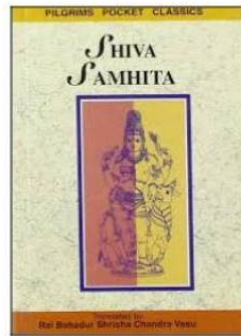
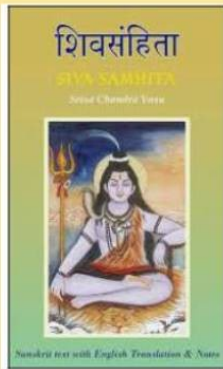
1 Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

La Shiva-Samhita

FFHY-
SOA

11

LA SHIVA SAMHITA



Jean PAPIN (2013)

La Shiva-Samhita est le troisième grand texte classique de référence du Hatha-Yoga. Nous avons choisi l'édition de 2013 de Jean Papin.

FFHY-
SOA

12

LA SHIVA SAMHITA



Sous-titré « Traité classique de Hatha Yoga »

Rédigée par un auteur inconnu.

Sous forme de « sloka » : courte strophe.

« Le Hatha Yoga ne peut pas réussir sans le Raja Yoga et le Raja Yoga ne peut pas réussir sans le Hatha Yoga (1.3.6) »

Shiva est la divinité du yoga. Telle est la démonstration faite par la *Shiva Samhita*. C'est affirmé et pour se faire le rédacteur de la *Shiva-Samhita* définit son texte, comme étant le reflet d'enseignements oraux transmis par des sages qui ont reçu directement ces enseignements par voie « divine » donc par Shiva lui-même.

Shiva est appelé « *Sri Ishvara* »

Rappel :L'ensemble des textes révélés aux sages est appelé **shruti** ; l'ensemble des textes rédigés, s'appuyant sur la *shruti* est appelé **smriti**.

Rappel, une *Samhita* est un ensemble de formulations, hymnes et références pour l'exécution d'une pratique, écrits sous la forme de strophes, appelées *shloka*.

13 Le texte

FFHY-
SOA

13

LA SHIVA SAMHITA

Une description de la philosophie du yoga, en 5 chapitres :

I: le yoga comme méthode d'approche de la Réalité

II: le corps humain, l'énergie, les chakras et les nadi.

III:pranayama et asana
(84 postures dont 4 essentielles)

IV : bandha et mudra

V : obstacles, description de 4 formes de yoga, le pratiquant, nada (son intérieur), Dharana, chakra, mantra et moksha.



La *Shiva-Samhita* est considérée comme étant le troisième texte de la trilogie, avec rappelons-le la *Hatha-Yoga-Pradipika* (XV^os) et la *Gheranda-Samhita* (XVI^os). daté du XVII^o siècle et dont l'auteur est inconnu.

James Mallinson, et l'école contemporaine de Londres évoque une fourchette de dates entre le XV^o et le XVIII^o siècle, remontant même au X^o siècle, puisqu'à cette époque il a retrouvé des notions reprises dans la *Shiva Samhita*.

Notons que dans l'Inde ancienne la notion de chronologie absolue était inconnue et que par conséquent la datation des ouvrages de référence est issue d'une convention. Aussi est-il d'usage de placer chronologiquement la *Shiva-Samhita* comme étant postérieure à la *Gheranda-Samhita*, elle-même postérieure à la *Hatha-Yoga-Pradipika*.

Le mode de rédaction est celui, classique, du *sloka*, *courte strophe* et les thèmes choisis sont répartis en cinq chapitres.

Chapitre I : aborde: (SS, p17)

La réalité et les différentes opinions sur les méthodes pour l'approcher ;
le Yoga est la méthode supérieure qui suit l'enseignement préconisé dans le Veda.
Ici l'auteur fait un court développement et rappelle que le veda se décompose en 2 branches :

- le *karmakanda* (les préconisations et les interdits)
- *Jnanakanda* (la Connaissance).

;

Ensuite, il énumère

- la Conscience
- la Connaissance
- ; Yoga et *Mâyâ* (l'illusion) ;
- la création (les notions de *Purusha*, *Prakriti* et *Sakti* apparaissent
- et la résorption.

Affirme que le *Hatha Yoga* ne peut pas réussir sans le *Raja Yoga* et que le *Raja Yoga* ne peut pas réussir sans le *Hatha Yoga* (1.3.6), démontrant par là-même l'étroite intrication des 2 notions de *Hatha et Raja Yoga*.

Chapitre II : (SS p 27)

Il décrit :

- Le microcosme (le corps humain),
- la *Kundalinî*,
- les *nâdî*
- les *chakra*
- et la conscience individuelle incarnée

Chapitre III : évoque (SS p 33)

- L'énergie vitale contenue dans le souffle (*prana*);
- l'importance du Maître (*guru*);
- les conditions pour réussir (maîtriser ses forces intérieures) ;
- le pranayama (par exemple *nâdî-shodhana*) avec la pratique de *kumbhaka* pour purifier les *nadi*.
- Les asana (sur 84 asana reconnus comme essentiels, seules 4 postures sont décrites dans lesquelles «tout se fera».

Siddhasana –(YV N°86)

Padmasana – (YV N°1)

Ugrasana (= Paschimotthanasana) – (YV N°9)

Svastikasana (= Sukkhasana) –

Les deux premières pour la respiration et la méditation
la troisième pour l'éveil de la kundalini
la dernière pour explorer l'aspect magique de l'univers :

Chapitre IV : *Bandha et mudra* sont énumérés. (SS p43)

10 mudra sont réputés comme supérieurs :

- mahâ-mudrâ,
- mahâ-bandha,
- mahâ-vedha,
- khecari,
- jalandhara,
- mula-bandha,
- viparitakriti,
- udana,
- vajroni
- et shakticalana.

Chapitre V : énumère

Les obstacles (le plaisir, le ritualisme et les connaissances) ;

quatre formes du yoga :

- Mantra yoga
- Hatha yoga
- Laya yoga
- et Raja Yoga ;

-les caractéristiques du pratiquant (tiède, moyen, ardent et très ardent) ;

-une invocation de l'ombre,

-de *Nada* (le son intérieur),

-*Dharana* (décrit comme une méthode particulière de concentration) ;

-les 7 chakra;

-le Raja Yoga comme voie royale du yoga

-et enfin le *mantra* (au sens large) qui amène à la libération (*Moksha*).

Une description de la philosophie du Yoga

14

FFHY-
SOA

14

LA SHIVA SAMHITA

« Le Yoga (*est la*) voie éminemment pratique ...car son but est d'amener le pratiquant au silence et à l'immobilité afin de mettre dans l'être entier la disponibilité nécessaire à la rencontre intérieure.»



En résumé, retenons cette définition dans la *Shiva-Samhita* :*

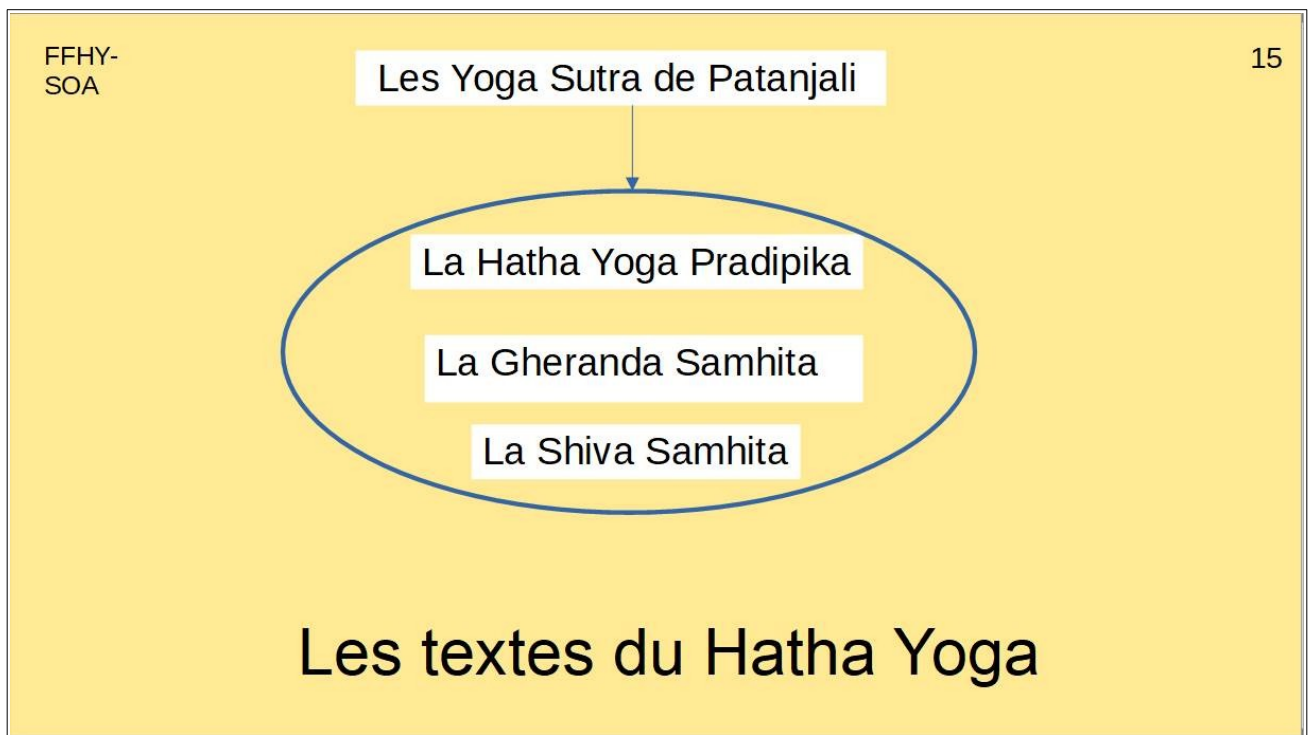
« Le Yoga ...voie éminemment pratique ...car son but est d'amener le pratiquant au silence et à l'immobilité afin de mettre dans l'être entier la disponibilité nécessaire à la rencontre intérieure.»

15

Ce qui ne va pas sans rappeler, certes exprimé de façon différente, le but du yoga selon Patanjali

« *Yoga citta vritti nirodha* » (YS I.2)

Et c'est donc bien là que réside la finalité du yoga : la méditation, pour faire court et comme un clin d'oeil à la mode du moment où on ne parle plus volontiers dans les média que de méditation, certes de yoga aussi, mais ,,,



Ces 3 textes s'inscrivent bien dans une filiation avec les Yoga Sutra de Patanjali.

Ils s'en inspirent librement, notamment en ce qui concerne les 8 anga d'origine
- *Yama Niyama* sont ignorés dans la *Gheranda Samhita* et *Shiva Samhita*,
- *Pranayama* est placé après *Pratyahara* dans la *Gheranda Samhita*

ANNEXES

16

A - ASANA

Nom de l'Asana	Hatha Yoga Pradipika	Gheranda Samhita	Shiva Samhita
Bhadrasana			
Bhujangasana			
Dhanurasana			
Garudasana			
Gomukhasana			
Gorakshasana			
Guptasana			
Kukkutasana			
Kurmasana			
Makarasana			
Mandukasana			
Mâtsyasana			
Matsyendrasana			
Mayurasana			
Muktasana			
Padmasana			
Paschimottanasana			Ugrasana
Sankatâsana			
Savasana		Mritasana	
Shalabhasana			
Siddhasana			
Simhasana			
Svastikasana			Sukkasana
Ushtranasana			
Utkatasana			
Uttanakurmasana			
Uttanamandukasana			
Vajrasana			
Virasana			
Vrikshasana			
Vrishasana			
Yogasana			
Nbre asana décrits	15	32	84 (non énumérés) dont 4 essentiels

Cas particulier de la salutation au soleil :

A l'origine, il s'agit d'une pratique dévotionnelle apparue dès l'époque védique; elle est mentionnée de façon critique à la fin du XIX° siècle dans les commentaires de *Brahmananda* de la *Hatha Yoga Pradipika*.

Elle ne sera intégrée à la pratique du yoga qu'au XX° siècle, intégration que l'on doit à *Vivekananda*, développée par *Pattabi Jois*, puis que l'on va retrouver dans notre pratique de hatha yoga traditionnel.

Du reste , on a vu dans l'intervention de septembre de Fabien que cette salutation chez Mahesh avait elle-aussi subi des évolutions.

B – PRANAYAMA - MUDRA & BANDHA

	<i>Hatha Yoga Pradipika</i>	<i>Gheranda Samhita</i>	<i>Shiva Samhita</i>	<i>Mahesh</i>
Pranayama	<p><i>Suryabhedana</i> <i>Ujjayin,</i> <i>Sitali,</i> <i>Sitkarin</i> <i>Bhastrika,</i> <i>Brahmari,</i> <i>Murcha,</i> <i>Plavini</i> <i>Nadi sodhana</i></p> <p>2 Kumbhaka <i>sahita</i> <i>Kumbhaka kevala</i></p>	<p><i>Sahita</i> <i>suryabeda</i> <i>Ujjai</i> <i>Sitali</i> <i>Bhastrika</i> <i>Brahmari</i> <i>Murcha</i> <i>Kevali (stupéfait)</i></p>	<p><i>Nadi sodhana</i> <i>Kumbhaka</i></p>	<p><i>Nadi sodhana</i> <i>Surya bedhana</i> <i>Chandra Bedhana</i> <i>Sitali</i> <i>Sitkarin</i> <i>Brahmari</i> <i>Ujjayi</i> <i>Murcha</i> <i>Anuloma viloma (3ex)</i> <i>Kapalabhati</i> <i>Bhastrika</i></p>
Mudra & Bandha	<p>3 bandha (<i>Mula, Uddiyana jalandara</i>)</p> <p>10 mudra <i>mahâ-mudrâ,(1)</i> <i>Mahabandha(1)</i> <i>jalandhara</i> <i>mahâ-vedhamudra</i> <i>khecari mudra(1)</i> <i>viparitakriti mudra</i> <i>udana mudra</i> <i>vajronimudra</i> <i>yonimudra</i></p>	<p>26 mudra et bandha <i>uddiyana bandha</i> <i>jalandhara bandha</i> <i>mula bandha</i> <i>maha bandha</i></p> <p><i>Maha mudra</i> <i>nabho mudra(2)</i> <i>mahavedha(2) mudra</i> <i>kekari mudra(1)</i> <i>viparitakarani mudra</i> <i>yoni mudra</i> <i>vajroni mudra</i> <i>shaktikalani mudra</i></p>	<p>3 bandha <i>mahâ-bandha,</i> <i>jalandharabandha</i> <i>mula-bandha,</i></p> <p>8 mudra <i>mahâ-mudrâ,</i> <i>mahâ-vedhamudra</i> <i>khecari mudra</i> <i>viparitakriti mudra</i> <i>udana mudra</i> <i>vajronimudra</i> <i>yonimudra</i> <i>shakticalana.</i></p>	<p>3 bandha</p> <p>Mudra <i>Shiva</i> <i>Jnana</i> <i>Chin</i> <i>Yonimudrakamala</i> <i>Shambhavi</i> <i>Ashvin(i)</i></p>

	<i>shakticalana</i>	<i>tadagi mudra(2)</i> <i>manduki mudra(2)</i> <i>shambhavi mudra</i> <i>pañcadharana</i> <i>parthividharana</i> <i>mudra</i> <i>ambhasidharana</i> <i>mudra</i> <i>agnevidharana mudra</i> <i>vayavidharana mudra</i> <i>akashidharana mudra</i> <i>ashvini mudra</i> <i>pashini mudra</i> <i>kaki mudra</i> <i>matangini mudra</i> <i>bhujangini mudra</i>		
--	---------------------	---	--	--

(1)-*kekari mudra* : langue pointée vers palais et luvette, regard porté entre sourcils.(shambhavi mudra)

2)-*Nabho* : plus simple que *kechari* : langue pointée vers palais

-*Mahavedha* : grande perforation ; assis enfoncer poings dans sol à l'expir avec *mulabandha*.

-*Tadagi mudra* : assis jambes allongées, saisir orteils bras tendus, expir + *uddiyanabandhas +jalandhara*.

-Mandukii : idem mais assis manduka.

-*Maha bandha* : autre nom de tribandha avec concentration sur les chakras(muladhara-Manipura et vishudi)

-***Maha mudra asana*** : posture ci-après + tribandha +*shambhavi* (+ *kechari* chez SW Satyananda Saraswati)

Par Sri Mahesh dans la revue « Yoga et Vie » : Plier la jambe gauche en plaçant le talon contre le périnée, puis saisir l'orteil du pied droit avec les doigts, le dos bien étiré. Sur l'inspiration réciter mentalement « Vishnu » en portant la concentration sur le centre du nombril (*Manipûra*). Puis au cours de l'expiration, se pencher vers les jambes en récitant mentalement « Mahesha » (Shiva) en portant la concentration entre les sourcils (*Ajna*). Rester en rétention poumons vides en récitant mentalement « *Brahmâ* » en portant la concentration sur le cœur. On ajoute alors la contraction des trois *bandhas (mûla – uddiyana – jalandhara)*. Puis changer de jambe. La pratique s'effectue jusqu'à cinq cycles respiratoires d'environ une minute chacun.

Par B.K.S. Iyengar dans « Yoga Dipika – lumière sur le Yoga » : Après avoir saisi l'orteil du pied droit et avoir étiré le dos, le menton en *jalandhara bandha*, inspirer avec le bruissement de *ujjayi prânâyâma*, puis poumons pleins consolider *jalandhara* et ajouter *mûla et uddiyana bandha*. Détendre les trois *bandhas* avant de procéder à l'expiration toujours en *ujjayi prânâyâma*. Faire jusqu'à trois minutes de pratique avec chaque jambe.

Par Swami Satyananda Saraswati : Toujours avec la même posture, après avoir saisi l'orteil du pied droit avec les doigts, il faut basculer la tête en *jalandhara*, puis prendre une bonne inspiration (*ujjayi prânâyâma*), ajouter *khéchari mudra* (amener le bout de la langue contre le palais supérieur, jusqu'au fond de la gorge), *shambhavi mudra* (fixation du regard entre les sourcils) et *mûla bandha*, tenir poumons pleins en effectuant une rotation de la conscience depuis le centre entre les sourcils, jusqu'à la gorge et à la base de la colonne vertébrale en répétant mentalement « *âjnâ, vishuddha, muladhara* ». Puis relâcher les *bandhas*, et expirer lentement en *ujjayi prânâyâma*

Dans les postures proposées par B.K.S. Iyengar et Swami Satyananda Saraswati, le dos reste étiré durant toute la pratique

La postérité

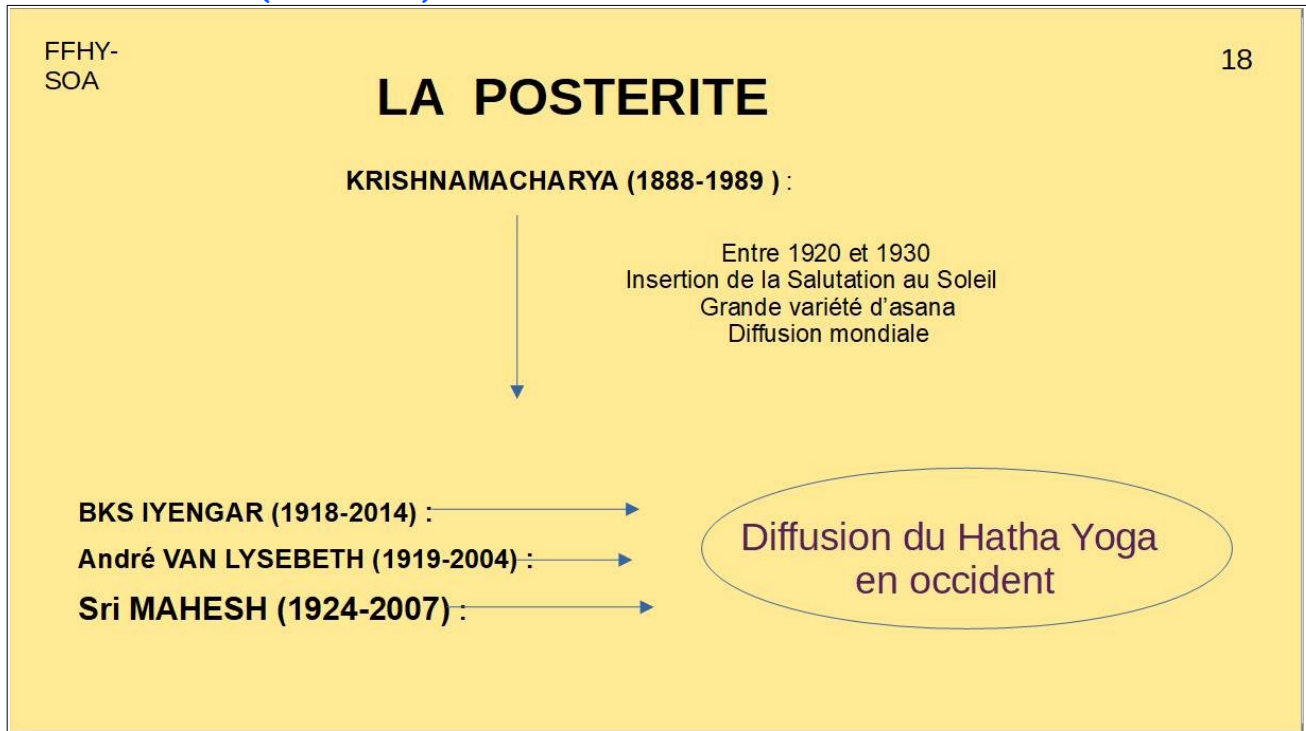
Swami *VIVEKANANDA* (1863-1902)

KRISHNAMACHARYA (1888-1989)

BKS *IYENGAR* (1918-2014)

André *VAN LISEBETH* (1919-2004)

Sri *MAHESH* (1924-2007)



D'une part, il est à noter que cette liste est plus complète pour ce qui concerne le XX^e siècle, signe que la diffusion fut plus large, mais surtout que l'information a été conservée ; les traces des maîtres précédents n'apparaissent pas, ou peu.

D'autre part, nous pouvons remarquer que l'enseignement d'un maître comme Sri *Krishnamacharya*, a pu se décliner de façon différente pour donner naissance à des lignées. C'est le cas avec *Desikachar* et le *viniyoga*, de *Patthabi Jois* avec l'*ashtanga yoga* ou de Gérard Blitz avec le *yoga de l'énergie*.

Toutes ces lignées, pour la plupart d'entre elles, ont été diffusées en occident et attestent de la vitalité de la diffusion de la tradition du yoga, tout en y apportant touche et coloration personnelle.

Toutes se réclament des Yoga-Sûtra de Patañjali, attestant *de facto* d'une même référence à la tradition, mais aussi témoignant du fait qu'il n'y a qu'un seul yoga.

Si *VIVEKANANDA* est considéré comme celui qui a porté sur le devant de la scène le yoga, et ce dès la fin du XIX^e siècle,

C'est pourtant à *Krishnamacharya* (1) que l'on doit l'évolution du hatha yoga tel qu'il est diffusé actuellement.

(1) *krishnamacharya*, au service du Maharajah de MYSORE, acquis à la pratique du yoga, se serait très fortement inspiré des entraînements physiques des militaires ; dans sa salle, il aurait progressivement intégré les asana et en a sûrement créé ; on lui doit l'intégration de la salutation au soleil.



Nous allons voir comment, finalement, l'expression « à quelque chose, malheur est bon, » peut s'adapter au devenir du hatha yoga qui s'est trouvé au centre de l'actualité. Et comment le Business, dans ce qu'il y a de plus détestable, et la politique peuvent inter-agir pour oeuvrer à la protection du patrimoine culturel de l'Inde.

BIKRAM Choudhury, (2) américain né en INDE a tenté de déposer au début des années 2000 des brevets d'asana, pour son propre compte. Le calcul était simple : il n'existe pas de brevet protégeant les asana et donc celui qui les déposerait ferait une affaire plus que juteuse.

Pour éviter cette dérive, le **gouvernement indien a réagi énergiquement** en créant « la [Bibliothèque Numérique des Savoirs Traditionnels](#) », consultable par les bureaux de propriété intellectuelle du monde, et qui empêche un individu de s'approprier, sur le plan économique, des savoirs ancestraux.

Dans cette bibliothèque numérique, font désormais partie les 3 textes du Hatha yoga. Ils sont donc non seulement protégés, mais, et c'est cela qui est important, ils sont reconnus officiellement comme étant LA référence du Hatha Yoga.

(2) La méthode Bikram, mise au point dans les années 1970, diffusée en France dès 1990 à Marseille ; formation des enseignants sur 9 semaines ; enchaînements de 26 posture, 3 exercices de respiration ; toujours les mêmes. Le personnage peu recommandable a été condamné pour agression sexuelle, a fui d'abord au Mexique puis en Inde. Décrit comme un Guru brutal et autoritaire

Conférence « les textes du Hatha Yoga »
De Pierre Miani du 29 novembre 2020 (par zoom)
Document bibliothèque
Propriété exclusive de FFHY SOA
Mise en page : Jocelyne PELE