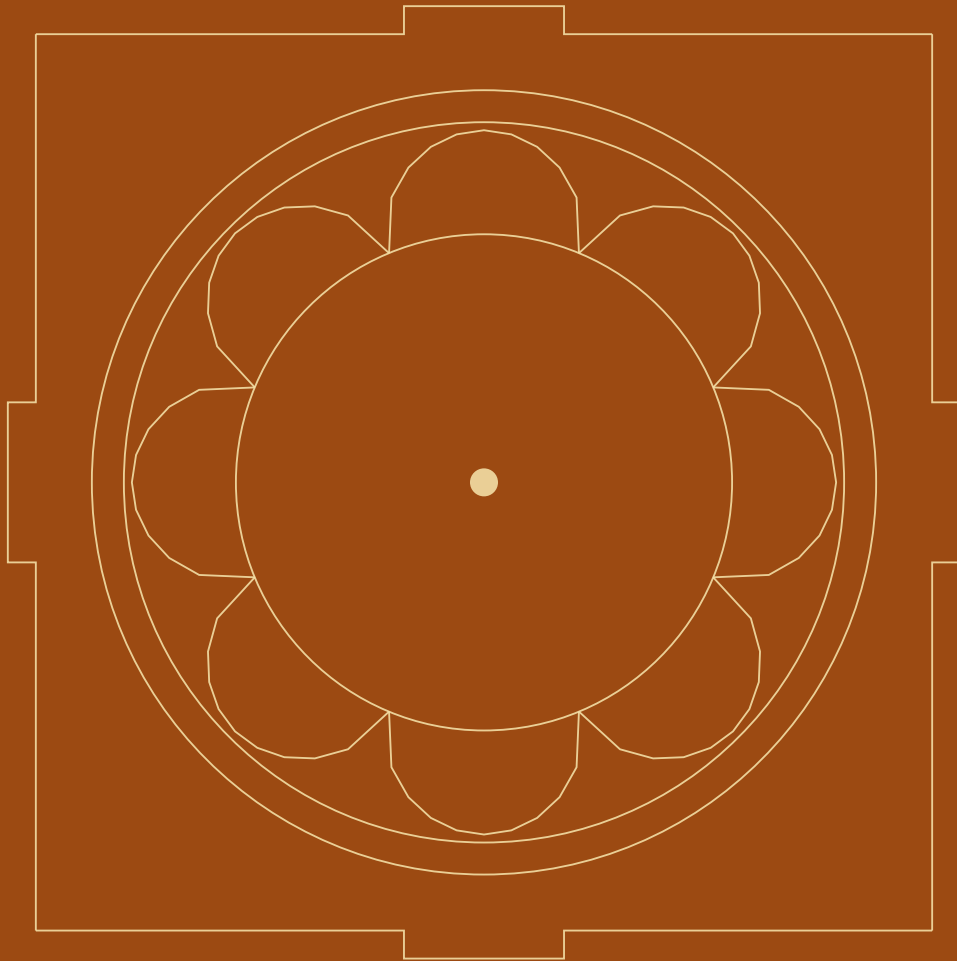


PRATIQUE

L'atlas des asanas : 84 postures classiques en sanskrit

*84 fiches imprimables en devanāgarī et en IAST, avec le sens de chaque nom, les étapes,
l'alignement, les variantes faciles, les précautions et les versets d'origine de la Hatha
Yoga Pradipika et de la Gheranda Samhita*



आसन

āsana

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Une note sur les textes et leur numérotation	4
Comment utiliser ce livre	5
Comment prononcer ce que vous lisez	5
Chapitre 1. D'où viennent les 84 asanas	6
Ce qu'est un āsana	6
« Śiva en enseigne quatre-vingt-quatre »	6
Les premières listes de 84 noms	7
Comment cet atlas a choisi ses 84	7
Quand le nom ancien et la posture moderne divergent	8
Ce que promettent les textes	8
Récapitulatif du chapitre 1	8

Avant de commencer

Asseyez-vous tôt le matin sur les marches d'un ghat de Rishikesh et toute l'histoire des postures de yoga défile devant vous. Un vieux sadhu se tient immobile dans une assise jambes croisées que la Haṭhayogapradīpikā décrivait il y a cinq siècles. Un peu plus loin, un groupe en formation de professeurs enchaîne des postures debout codifiées à Mysore et à Pune au XXe siècle. Les deux sont du yoga. Les deux portent des noms sanskrits. Mais elles ne viennent pas du même endroit, et un pratiquant sérieux mérite de savoir laquelle est laquelle.

Cet atlas vous donne 84 postures, une fiche chacune : le nom en devanāgarī et en translittération savante, le sens du nom, des étapes numérotées, les points clés de l'alignement, une variante plus facile, les situations où il faut éviter ou adapter la posture et, quand il existe, le verset du texte classique qui la décrit pour la première fois, dans notre propre traduction.

Il repose sur trois engagements.

D'abord, l'honnêteté sur le nombre 84. La tradition indienne dit que Śiva enseigne 84 postures, ou 8 400 000, mais aucun texte ancien ne donne une liste officielle de 84. Le chapitre 1 explique d'où vient ce nombre et comment cet atlas a construit sa propre liste. Chaque fiche indique sa provenance : **HYP** (décrite dans la Haṭhayogapradīpikā), **GS** (décrite dans la Gheraṇḍa Saṃhitā) ou **Moderne** (enseignée par les écoles indiennes du XXe siècle). Rien n'est présenté comme plus ancien qu'il ne l'est.

Ensuite, les textes sont cités avec exactitude. Les versets sanskrits ont été vérifiés sur les éditions numériques de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages). Les traductions de versets de ce livre sont les nôtres, écrites pour Yogide. Quand nous mentionnons une ancienne traduction anglaise, elle est dans le domaine public, avec son édition et son année.

Enfin, la sécurité fait partie de chaque fiche. Chaque fiche se termine par les situations où la posture doit être évitée ou adaptée. En cas de doute, apprenez la posture auprès d'un enseignant qualifié.

Ce livre n'est pas un avis médical.

Si vous êtes enceinte, si vous avez de l'hypertension, une maladie cardiaque, un glaucome ou un décollement de rétine, de l'ostéoporose, une blessure du cou ou du dos, une opération récente, une hernie, ou des problèmes de genou ou de hanche, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer, et évitez les inversions et les flexions profondes tant que vous n'avez pas son accord. Arrêtez toute posture qui provoque une douleur vive, des fourmillements, un engourdissement, un vertige, des palpitations ou un mal de tête. Une douleur au genou n'est jamais un signe de progrès : sortez de la posture.

Une note sur les textes et leur numérotation

- Haṭhayogapradīpikā (HYP), compilée par Svātmārāma, généralement datée du XVe siècle. Les numéros de versets suivent le texte numérique de GRETIL. Pour le chapitre des postures (chapitre 1),

ils coïncident avec la traduction anglaise de **Pancham Sinh (Panini Office, Allahabad, 1914, Sacred Books of the Hindus)**, qui est dans le domaine public, sauf tout à la fin du chapitre, où Pancham Sinh numérote les versets de Bhadrāsana 55 à 57 au lieu de 55-56. D'autres éditions décalent parfois un verset d'un ou deux numéros.

- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**, dialogue entre le sage Gheraṇḍa et Caṇḍa Kāpāli, généralement datée du XVIIe ou du XVIIIe siècle. Son deuxième chapitre (le texte appelle ses chapitres des « leçons », upadeśa) décrit 32 postures. Les numéros suivent le texte numérique de GRETIL, qui concorde avec la traduction de **Srisa Chandra Vasu (1914-1915, Sacred Books of the Hindus)** pour tous les versets que nous avons vérifiés. Vasu regroupe souvent des versets (par exemple « 9-10 ») ; nous donnons la plage complète.

Comment utiliser ce livre

- **Comme ouvrage de référence.** Cherchez une posture par son chapitre, dans le tableau-affiche du chapitre 11 ou dans l'index sanskrit du chapitre 12.
- **Comme étude de la tradition.** Lisez le chapitre 1, puis les 33 fiches marquées HYP ou GS dans l'ordre : vous aurez lu, verset par verset, tout ce que les deux grands manuels de hatha disent de la posture.
- **Comme compagnon de pratique.** Chaque chapitre s'ouvre sur une courte présentation de sa famille de postures et de l'ordre dans lequel les aborder. Commencez par les variantes faciles. Une séance équilibrée va en général des postures debout aux flexions avant, aux extensions et aux torsions, puis aux inversions si vous les pratiquez, et se termine toujours par Śavāsana.

Comment prononcer ce que vous lisez

Lettre	Se prononce à peu près comme	Exemple
a	un a bref et sourd, entre « a » et « e »	hatha se dit « hà-ta », pas « ha-tha »
ā, ī, ū	longs : « â », « i » tenu, « ou » tenu	āsana = « â-sa-na »
e, o	toujours longs : « é », « ô »	gomukha
u	« ou »	uttāna = « out-tâ-na »
c	« tch »	candra = « tchan-dra »
j	« dj »	jānu = « djâ-nou »
ś, ṣ	« ch » (deux positions de langue légèrement différentes)	śava, vṛkṣa
ṛ	une voyelle brève « ri »	vṛkṣa = « vrik-cha »
ṭ, ḍ, ṇ	rétroflexes : pointe de la langue recourbée vers le palais	garuḍa, koṇa
ṁ	nasalise la voyelle qui précède	siṁha = « sing-ha »
kh, gh, th, dh, ph, bh	aspirées : la consonne plus un souffle (jamais le th anglais)	dhanura, bhujaṅga

Dans les noms, āsana (आसन, « siège, posture ») se soude au mot qui précède : vṛkṣa + āsana = vṛkṣāsana. C'est pourquoi tant de noms finissent en « -āsana ».

Chapitre I. D'où viennent les 84 asanas

Ce qu'est un āsana

Le mot āsana (आसन) vient de la racine ās, « être assis ». Son premier sens est « siège » : à la fois l'endroit où l'on s'assoit (une natte d'herbe, une peau de daim, un coussin) et la manière de s'asseoir. Dans les Yoga Sūtras de Patañjali, le mot n'apparaît que dans ce sens. Le sutra 2.46, sthira-sukham āsanam, dit que la posture doit être stable et confortable, et les sutras suivants parlent de relâcher l'effort et de laisser l'esprit reposer dans l'infini. Patañjali ne nomme aucune posture.

La Haṭhayogapradīpikā ouvre son chapitre sur la posture avec un autre accent :

HYP 1.19

(notre traduction) : « Parce qu'elle est le premier membre du hatha, la posture est enseignée en premier. Qu'on pratique la posture, qui donne stabilité, santé et légèreté des membres. »

Le verset suivant nomme ses sources : les postures « adoptées par des sages comme Vasiṣṭha et par des yogis comme Matsyendra » (HYP 1.20). Autrement dit, les textes de hatha présentent leurs postures comme l'héritage de deux mondes, celui des anciens sages de la tradition védique et celui des yogis de la lignée Nātha. Entre Patañjali et les manuels de hatha, la posture est passée du siège de méditation à une pratique à part entière.

« Śiva en enseigne quatre-vingt-quatre »

Les deux grands manuels de hatha relient la posture au nombre 84 et à Śiva, le premier maître du yoga dans cette tradition.

HYP 1.35

(notre traduction) : « Quatre-vingt-quatre postures ont été enseignées par Śiva. Parmi elles, j'en prends quatre, les essentielles, et je les expose. »

La Haṭhayogapradīpikā nomme les quatre (siddha, padma, śiṃha, bhādra), déclare Siddhāsana la meilleure de toutes (HYP 1.36) et parle plus loin des « quatre-vingt-quatre sièges » (caturaśīti-pīṭheṣu, HYP 1.41). Mais elle n'en donne jamais la liste : en tout, elle décrit quinze postures.

La Gheraṇḍa Saṃhitā est plus généreuse :

GS 2.1-2

(notre traduction) : « Il y a autant de postures que d'espèces d'êtres vivants : quatre-vingt-quatre centaines de milliers furent enseignées autrefois par Śiva. Parmi elles, quatre-vingt-quatre se

distinguent ; et parmi celles-ci, trente-deux sont propices dans le monde des mortels. »

Dans l'original, le nombre des postures « distinguées » est donné par un détour, *ṣoḍaśaṇaṃ śatam*, « cent moins seize », soit 84. La traduction de Vasu (1914-1915) le rend de la même façon. Le texte énumère ensuite ses 32 postures et les décrit.

La position classique est donc claire : les 84 (ou les 8 400 000) appartiennent à Śiva ; les textes humains en enseignent un nombre plus petit. Le chiffre de 8 400 000 apparaît aussi dans la tradition indienne comme le nombre des espèces vivantes à travers lesquelles une âme peut passer, et c'est pourquoi la *Gheraṇḍa Saṃhitā* rapproche les deux : il y a autant de postures que de créatures. Les chercheurs lisent généralement 84 comme un nombre symbolique de complétude plutôt que comme un inventaire.

Les premières listes de 84 noms

Les premiers textes connus qui **nomment** effectivement 84 postures sont plus tardifs. La *Haṭharatnāvalī* (हठरत्नावली), attribuée à Śrīnivāsa et généralement datée du XVII^e siècle, donne une liste de 84 noms (dans son troisième chapitre) ; elle n'en décrit qu'une partie, et plusieurs noms de la liste sont obscurs. La *Jogaṇḍikā*, texte de hatha en brajbhāṣā écrit par Jayatārāma en 1737, expose 84 postures en vers ; un manuscrit illustré de 1830 représente ses 84 asanas en autant de peintures. Les listes de ces textes ne concordent ni entre elles ni avec celles qu'on enseigne aujourd'hui.

La grande expansion de la pratique posturale a eu lieu au XX^e siècle. Des maîtres comme T. Krishnamacharya au palais de Mysore, Swami Sivananda à Rishikesh, B. K. S. Iyengar à Pune et la Bihar School of Yoga à Munger se sont appuyés sur les textes de hatha, sur les traditions indiennes plus anciennes de culture physique et sur leur propre expérimentation pour développer et nommer de nombreuses postures debout, séquences et variantes. La plupart des postures debout que vous rencontrez en cours aujourd'hui ont été codifiées à cette époque.

Comment cet atlas a choisi ses 84

Il n'existe pas de liste canonique ; nous avons donc construit la nôtre ouvertement, en plusieurs couches :

1. **Les quinze postures de la HYP** (chapitre 1, versets 21 à 56) : Svastikāsana, Gomukhāsana, Virāsana, Kūrmāsana, Kukkuṭāsana, Uttāna Kūrmāsana, Dhanurāsana, Matsyendrāsana, Paścimatāna (Paścimottānāsana), Mayūrāsana, Śavāsana, Siddhāsana, Padmāsana, Siṃhāsana, Bhadrāsana.
2. **Les trente-deux postures de la GS** (chapitre 2), qui incluent les quinze de la HYP (la GS appelle la posture du cadavre *mṛta*, « mort », autant que *śava*) et en ajoutent dix-sept : Muktāsana, Vajrāsana, Guptāsana, Matsyāsana, Gorakṣāsana, Utkāṭāsana, Saṃkātāsana, Uttāna Maṇḍūkāsana, Vṛkṣāsana, Maṇḍūkāsana, Garuḍāsana, Vṛṣāsana, Śalabhāsana, Makarāsana, Uṣṭrāsana, Bhujaṅgāsana, Yogāsana.
3. **Viparīta Karaṇī**, que la HYP (3.78-82) et la GS (3.33-36) décrivent parmi les mudras et non parmi les postures, mais qui se pratique aujourd'hui comme une inversion ; nous l'incluons en le signalant.
4. **Cinquante et une postures de la tradition indienne moderne**, retenues parce qu'elles sont enseignées d'une lignée à l'autre (Krishnamacharya et ses élèves, Sivananda, Iyengar, Bihar School) et parce qu'avec les postures classiques elles couvrent toutes les familles de mouvement : debout, flexions avant, extensions, torsions, inversions, équilibres sur les bras et détente.

Cela donne 33 postures décrites par les textes classiques et 51 modernes : 84 en tout. C'est une **sélection éditoriale**, pas une liste ancienne retrouvée.

Quand le nom ancien et la posture moderne divergent

Une surprise attend celui qui lit les textes : plusieurs noms classiques désignent une posture différente de celle qu'on enseigne aujourd'hui sous ce nom. L'Utkaṭāsana de la Gheraṇḍa Saṃhitā est un accroupi sur les orteils, pas la « chaise » moderne ; son Uṣṭrāsana se fait allongé sur le ventre, pas à genoux ; son Garuḍāsana repose sur les tibias ; le Dhanurāsana de la HYP tire les gros orteils jusqu'aux oreilles comme un archer bande son arc ; le Vīrāsana de la HYP est une assise jambes croisées, pas à genoux. Sur ces fiches, nous décrivons **d'abord la forme classique**, telle que le texte la donne, puis **la forme moderne** qui porte le même nom. Les deux sont légitimes ; ce ne sont simplement pas les mêmes postures.

Les descriptions classiques sont aussi très courtes, parfois une seule ligne, et certaines se lisent de plusieurs façons. Quand une interprétation est la nôtre ou qu'elle est discutée, la fiche le dit.

Ce que promettent les textes

Les textes de hatha prêtent aux postures des pouvoirs remarquables. Matsyendrāsana « éveille la kuṇḍalinī » ; Mayūrāsana « fait digérer même le poison mortel » ; Bhadrāsana « détruit toutes les maladies ». Nous citons ces promesses parce qu'elles appartiennent à la tradition et disent comment ses auteurs comprenaient le corps. Nous ne les présentons pas comme des faits médicaux. La recherche moderne sur les postures de yoga existe, mais elle mesure des choses différentes et plus modestes ; cet atlas ne fait aucune allégation de santé.

Récapitulatif du chapitre 1

- Āsana signifie d'abord « siège ». Patañjali ne nomme aucune posture ; les textes de hatha font de la posture le premier membre de leur méthode.
- HYP 1.35 et GS 2.1-2 attribuent 84 (ou 8 400 000) postures à Śiva ; la HYP en décrit 15, la GS 32.
- Les premières listes de 84 noms apparaissent plus tard (Haṭharatnāvalī, XVIIe siècle ; Jogapradīpikā, 1737) et ne concordent pas entre elles.
- Nos 84 = 33 postures décrites par la HYP et la GS (dont Viparīta Karaṇī) + 51 postures modernes. Chaque fiche indique sa provenance.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 66 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.