

PRATIQUE

# Le hatha yoga : la pratique traditionnelle complète

*La séance de hatha telle qu'on la donne dans les ashrams de Rishikesh, reliée à ses textes, en trois séances minutées de 30, 60 et 90 minutes*



योग

yoga

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 |
| La numérotation des textes                                                    | 5 |
| Comment utiliser ce livre                                                     | 5 |
| Chapitre 1. Ha et ṭha : ce que veut dire le mot, et ce qu'il ne veut pas dire | 6 |
| « Force »                                                                     | 6 |
| Le soleil et la lune                                                          | 6 |
| Pourquoi les deux lectures servent                                            | 7 |
| Pratique : le mot dans le corps                                               | 7 |



# Avant de commencer

Aux premières lueurs, à Rishikesh, avant que les échoppes de thé des ghats soient tout à fait réveillées, bien des salles au bord du Gange accueillent déjà un cours de hatha. Les élèves s'assoient sur leur tapis ; l'enseignant commence par quelques om̐ ou par un silence. Viennent ensuite les mêmes gestes, à peu près dans le même ordre, que l'on retrouve dans des centaines d'écoles en Inde : les petits mouvements des articulations, les salutations au soleil, des postures tenues plusieurs respirations, quelques minutes de souffle, et un long repos immobile. Personne ne se presse. Une posture est un lieu où l'on reste, pas une étape vers la suivante.

Ce livre vous donne cette séance, complète, et vous dit d'où vient chacune de ses pièces. Il fait quatre choses.

**D'abord, il explique ce que « hatha » veut vraiment dire.** Le mot haṭha (हठ) signifie « force ». La lecture célèbre « ha = soleil, tha = lune » est une image d'enseignement plus tardive, pas l'origine du nom. Le chapitre 1 montre comment on le sait.

**Ensuite, il raconte l'histoire, brièvement et honnêtement :** les yogis nāth, la Haṭha Yoga Pradīpikā (XVe siècle), la Gheraṇḍa Saṃhitā et ses sept membres, la Śiva Saṃhitā, et les maîtres du XXe siècle qui ont façonné le cours de hatha. Ce qui est ancien est dit ancien ; ce qui est moderne est dit moderne.

**Puis il vous donne une pratique complète :** la série des articulations, la salutation au soleil et ses douze mantras, les postures tenues, le souffle, la relaxation finale et un court yoga nidrā guidé, réunis en **trois séances à suivre dès ce soir : 30, 60 et 90 minutes**, minute par minute, avec des options plus douces.

**Enfin, il vous aide à trouver le hatha en Inde aujourd'hui**, avec des faits publiés et datés seulement : aucun classement, aucune école recommandée.

## À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. Les traductions anciennes citées pour comparaison (Srisa Chandra Vasu, 1914-1915 ; Pancham Sinh, 1914) sont dans le domaine public.

## La santé d'abord.

Le hatha yoga est une pratique physique. Parlez-en à votre médecin avant de commencer si vous êtes enceinte ou avez accouché récemment, si vous avez une maladie cardiaque, une tension trop haute ou trop basse, un glaucome ou un décollement de rétine, une épilepsie, une hernie, de l'ostéoporose, une blessure ou une opération récente, un problème de colonne, ou un trouble psychiatrique. Arrêtez immédiatement et demandez de l'aide en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement inhabituel, de palpitations, de malaise, de mal de tête brutal et intense, d'engourdissement ou de faiblesse d'un côté du corps. Numéros d'urgence : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique, 144 en Suisse, 911 au Canada. Le chapitre 5 donne toutes les précautions ; chaque technique a les siennes.

## La numérotation des textes

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : nous suivons le texte électronique de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages, version du 31 juillet 2020), comme dans notre livre La Hatha Yoga Pradipika expliquée. Quand la traduction de Pancham Sinh (1914, domaine public) numérote autrement, nous le disons.
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)** : nous suivons le texte de GRETIL, saisi d'après l'édition de Peter Thomi (Wichtrach, 1993). Pour chaque verset cité ici, le numéro est le même dans la traduction anglaise de Srisa Chandra Vasu (Sacred Books of the Hindus, 1914-1915, domaine public), qui regroupe parfois deux versets sous un seul numéro (« 10-11 »). Nous les avons vérifiés un par un sur le texte imprimé de Vasu numérisé par Internet Archive.
- **Śiva Saṃhitā (ŚS)** : GRETIL n'en donne pas le texte. Nous renvoyons à l'édition de Vasu (1914, domaine public) et à sa numérotation, et nous paraphrasons au lieu de citer, car les éditions et manuscrits de ce texte diffèrent beaucoup.

## Comment utiliser ce livre

Lisez une fois les chapitres 1 à 4 : ils tiennent en une soirée et changeront votre façon de pratiquer. Lisez le chapitre 5 avant votre première séance. Apprenez ensuite les pièces une à une (chapitres 6 à 11), puis pratiquez la séance de 30 minutes du chapitre 12 pendant deux semaines avant de passer à celle de 60 minutes.

Ce livre ne reprend pas notre lecture verset par verset de la Pradīpikā : pour le texte lui-même, ses quatre chapitres et ses soixante-six strophes clés, voyez La Hatha Yoga Pradipika expliquée. Ici, le texte est au service de la pratique.

# Chapitre 1. Ha et ṭha : ce que veut dire le mot, et ce qu'il ne veut pas dire

## « Force »

En sanskrit courant, haṭha (हठ) signifie la force, la violence, l'obstination. Haṭhāt (हठत्) veut dire « de force », « contre toute résistance », et c'est en ce sens qu'on le lit dans bien des textes qui n'ont rien à voir avec le yoga. Haṭhayoga (हठयोग) est donc, littéralement, « le yoga de la force ».

Quelle force ? L'historien Jason Birch a étudié précisément cette question dans un article paru en 2011 dans le Journal of the American Oriental Society. Il a examiné les plus anciennes définitions du mot et chaque emploi de haṭhāt et haṭhena (« par la force ») dans les textes de yoga antérieurs à la Pradīpikā. Ses conclusions, résumées avec nos mots :

- Le mot haṭhayoga apparaît d'abord dans des **textes tantriques bouddhistes** : au chapitre 18 du Guhyasamājatantra (qu'il date des environs du VIII<sup>e</sup> siècle), puis avec une première définition dans la Vimalaprabhā de Puṇḍarīka (XI<sup>e</sup> siècle).
- Dans les textes de yoga médiévaux, haṭha va presque toujours de pair avec le rāja yoga, le yoga de l'absorption méditative. Un texte, l'Amanaska, juge même le haṭha laborieux et superflu ; d'autres, comme le Dattātreyayogaśāstra, le rangent parmi quatre yogas (mantra, laya, haṭha et rāja).
- Ces textes n'emploient jamais haṭha pour un moyen violent ou un effort forcé ; ils demandent du soin, śanaiḥ śanaiḥ, « lentement, lentement ». Pour Birch, la « force » qualifie l'**effet** des techniques, non l'effort qu'elles exigent : elles font monter avec force l'énergie vitale (kuṇḍalinī, souffle, essence vitale) dans le canal central, où elle ne va pas d'elle-même.

Quand un enseignant vous dit que le hatha est « le yoga de l'effort », gardez la nuance : les textes demandent une pratique assidue, mais la force du nom est ce que fait la pratique, non l'intensité de votre effort.

## Le soleil et la lune

L'autre explication est belle et vous l'entendrez partout : ha serait le soleil, ṭha la lune, et le haṭha yoga l'union des deux. C'est un véritable enseignement de la tradition indienne ; il est simplement plus tardif que le mot. Voici le verset, tel que Birch le cite d'après le Yogabīja, un texte que la tradition nāth attribue à Gorakṣanātha :

**Yogabīja (cité dans Birch 2011)**

हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते । सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगोऽभिधीयते ॥

hakāreṇa tu sūryo 'sau ṭhakāreṇendur ucyate / sūryācandramasor yogād haṭhayogo 'bhidhīyate

**Traduction.** Par la syllabe ha, on désigne le soleil ; par la syllabe ṭha, la lune. Parce qu'il unit le soleil et la

lune, on l'appelle haṭha yoga. (Notre traduction.)

Selon Birch, le Yogabīja est la plus ancienne source connue de cette définition, et il est lui-même en partie une compilation de versets plus anciens ; aucun colophon de manuscrit ne confirme l'attribution à Gorakṣa. La définition a été reprise par des œuvres plus tardives (la Yogaśikhā Upaniṣad, la Haṭharatnāvalī, la Haṭhatattvakaumudī) et par Brahmānanda dans son commentaire du XIXe siècle sur le premier verset de la Pradīpikā, la Jyotsnā. Conclusion de Birch : la lecture « soleil et lune » a probablement été conçue plusieurs siècles après l'apparition du haṭha yoga.

## Pourquoi les deux lectures servent

Le sens historique, la force, dit quel genre de pratique est le hatha : physique, méthodique, assez puissante dans ses effets pour mouvoir ce qui ne bouge pas seul. Le sens symbolique dit à quoi la tradition plus tardive pensait que servait la pratique : équilibrer les deux courants placés à droite et à gauche du corps (piṅgalā et iḍā), pour que l'énergie entre dans le canal central et que l'esprit s'apaise.

Dans ce livre, le soleil et la lune restent une image : celle qui fait dire que la narine droite est solaire dans nāḍī śodhana. Jamais une étymologie.

## Pratique : le mot dans le corps

Asseyez-vous trois minutes. Pendant une minute, observez l'effort dans votre posture : qu'est-ce qui vous tient droit ? Pendant une minute, observez le souffle dans la narine droite et dans la gauche : l'une est-elle plus ouverte ? Pendant une minute, relâchez l'effort et ne gardez que l'attention. Notez une phrase sur ce que vous avez remarqué.

---

---

---

---

---

## 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 46 pages.**

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

Paielement unique, PDF immédiat.