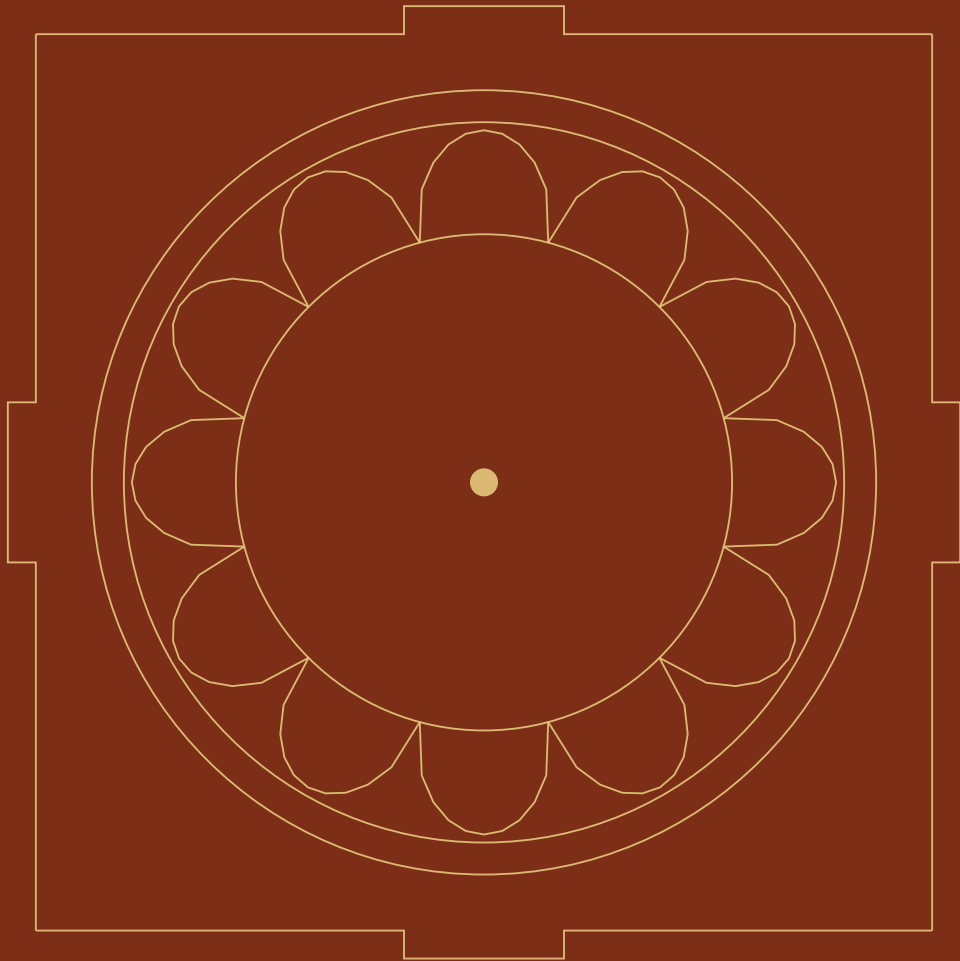


TEXTES SACRÉS

La Hatha Yoga Pradipika expliquée

*Le manuel classique du haṭha yoga, chapitre par chapitre, avec les strophes clés en
sanskrit et notre propre traduction*



हठयोग

haṭhayoga

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
Le texte sanskrit utilisé	4
Ce que ce livre ne fera pas	5
Chapitre 1. Le texte et son monde	6
Que signifie haṭha ?	6
Svātmārāma	6
Les yogis nāth	6
Les sources du haṭha	7
Après la Pradīpikā	7
Pourquoi la lire aujourd'hui ?	7

Avant de commencer

Si vous avez déjà tenu une flexion avant, terminé un cours allongé en śavāsana, pratiqué la respiration alternée ou entendu un enseignant parler de bandha et de Kuṇḍalinī, vous avez touché à la Haṭha Yoga Pradīpikā (हठयोगप्रदीपिका), « la petite lampe du haṭha yoga ». Composée en sanskrit, très probablement au XVe siècle, par un yogi nommé Svātmārāma, c'est le plus connu des manuels classiques de haṭha yoga, et le texte que beaucoup d'enseignants de Rishikesh citent encore en premier.

Ce livre propose une lecture expliquée de l'œuvre entière. Il fait trois choses :

1. **Il raconte l'histoire du texte** : qui était Svātmārāma (pour autant qu'on le sache), les yogis nāth qu'il honore, les textes plus anciens dont il s'inspire, et comment la Pradīpikā est parvenue jusqu'au yoga moderne.
2. **Il parcourt les quatre chapitres** (upadeśa, « enseignements ») dans l'ordre, en expliquant ce que chacun contient, avec les strophes clés en devanāgarī, en translittération IAST et dans notre propre traduction française, suivies d'une explication.
3. **Il vous aide à pratiquer sans risque ce qui peut l'être aujourd'hui**, et vous dit clairement ce qui ne doit pas être tenté à partir d'un livre.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de strophes 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 (Srinivasa Iyengar, 1893 ; Pancham Sinh, 1914) sont dans le domaine public.

Le texte sanskrit utilisé

La Haṭha Yoga Pradīpikā existe dans de nombreux manuscrits et éditions imprimées, qui diffèrent par le nombre et l'ordre des strophes. La version la plus répandue, celle que nous suivons, compte quatre chapitres. Nous utilisons le texte sanskrit de l'édition électronique de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages, version du 31 juillet 2020), où les chapitres comptent 70, 78, 130 et 114 strophes. Le fichier GRETIL ne nomme pas l'édition imprimée dont il a été saisi. Tous les numéros de strophes de ce livre sont ceux de GRETIL. Lorsque le fichier contient des fautes de frappe évidentes, nous les avons corrigées dans les strophes citées, selon la leçon habituelle : 1.16 tattva-jñānāc (fichier : jñānās), 1.34 śavavad (śabavad), 1.37 vinyasen menḍhre (vinyaset), 1.67 yuvā (yuvo), 2.1 ḍḍhe (ḍḍhe), 2.2 (ligne coupée dans le fichier), 2.68 yogīndrāṇām (illisible), 3.4 brahma-randhraṃ (-randhraḥ), 3.79 viparītākhyā (viparītākhā), 4.114 bindur (vidur). La devanāgarī a été produite à partir de la translittération et vérifiée strophe par strophe.

D'autres éditions numérotent certaines strophes autrement. La traduction anglaise de Pancham Sinh (1914), du domaine public et toujours la plus lue, compte 69 strophes au chapitre 1 (elle rattache la demi-strophe 1.63 à la précédente), la même numérotation au chapitre 2, et moins de strophes aux

chapitres 3 et 4. Pour les strophes clés de ce livre dont le numéro diffère :

Ce livre (GRETIL)	Pancham Sinh 1914
1.67, 1.68, 1.69	1.66, 1.67, 1.68
3.57, 3.61, 3.70, 3.79	3.56, 3.60, 3.69, 3.78
3.110, 3.126	3.103, 3.119
4.36, 4.56	4.35, 4.55
4.66, 4.67, 4.69	4.65, 4.66, 4.68
4.85, 4.90, 4.98	4.84, 4.89, 4.97
4.104, 4.114	4.103, 4.113

Toutes les autres strophes clés (1.1 à 1.60, tout le chapitre 2, 3.1 à 3.32, 4.1 à 4.29) portent le même numéro dans les deux.

Ce que ce livre ne fera pas

La Pradīpikā décrit des pratiques qui peuvent vous nuire si elles sont faites sans guide : rétentions prolongées du souffle, techniques de nettoyage énergiques, incision du frein de la langue, pratiques sexuelles. Nous les décrivons parce qu'elles font partie du texte et que vous avez le droit de savoir ce qu'il dit. Nous ne donnons **pas** d'instructions pour les pratiques à risque. Svātmārāma lui-même répète que ces méthodes s'apprennent auprès d'un guru.

La santé d'abord.

Le texte affirme souvent qu'une pratique « détruit toutes les maladies ». Ce sont les affirmations d'un manuel du XVe siècle, pas des faits médicaux. En cas d'hypertension ou d'hypotension, de maladie cardiaque, de glaucome, d'épilepsie, de hernie, de chirurgie récente, de trouble psychiatrique, ou pendant une grossesse, parlez-en à votre médecin avant de pratiquer rétentions, inversions, bandha ou nettoyages intensifs, et apprenez-les auprès d'un enseignant qualifié.

Chapitre I. Le texte et son monde

Que signifie haṭha ?

Haṭha (हठ) signifie « force » ou « effort » en sanskrit. Le haṭhayoga est donc « le yoga de la force », un yoga qui travaille le corps et le souffle par des méthodes délibérées, parfois exigeantes, par opposition aux approches purement contemplatives. Une interprétation symbolique plus tardive, citée par le commentateur Brahmānanda au XIXe siècle, lit ha comme le soleil et ṭha comme la lune : le haṭha yoga serait l'union des courants solaire et lunaire dans le corps. C'est une belle image pédagogique, mais les historiens tiennent « force » pour le sens premier.

Svātmārāma

L'auteur se nomme à la strophe 1.2 : Svātmārāma, « celui qui se réjouit en son propre Soi », un yogi de la tradition nāth. Nous ne savons rien de sûr sur sa vie. On date généralement le texte du XVe siècle, en partie parce qu'il emprunte à des œuvres antérieures datables et parce que des œuvres postérieures le citent. Des historiens comme James Mallinson ont montré que la Pradīpikā est en grande partie une compilation : nombre de ses strophes viennent d'une vingtaine de textes de yoga plus anciens. Le mérite de Svātmārāma a été de rassembler des méthodes dispersées en un système unique et ordonné, et son livre est devenu l'ouvrage de référence sur le sujet.

Les yogis nāth

Les strophes 1.4 à 1.9 énumèrent les grands adeptes (mahāsiddha) du haṭha yoga, en commençant par Ādinātha (Śiva), Matsyendra et Gorakṣa (Gorakhnāth), suivis de noms comme Śābara, Ānanda-bhairava, Cauraṅgī, Mīna, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthaḍi, Koraṇṭaka, Surānanda, Siddhapāda, Carpaṭi, Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapālī, Bindunātha, Kākacaṇḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghoḍā Colī, Ṭiṇṭiṇi, Bhānukī, Nāradeva, Khaṇḍa et Kāpālīka. « Ces grands adeptes et d'autres, dit la strophe 1.9, ayant brisé le bâton du temps par la puissance du haṭha yoga, parcourent l'univers. »

Les Nāth (nātha, « seigneur ») forment un ordre de yogis qui fait remonter sa lignée à Matsyendranātha et à son disciple Gorakṣanātha, probablement actifs vers le XIIe ou le XIIIe siècle, même si les légendes les placent bien plus tôt. Leurs monastères se trouvent dans tout le Nord de l'Inde et au Népal ; le temple de Gorakhnath à Gorakhpur (Uttar Pradesh) est l'un de leurs grands centres. Beaucoup de yogis nāth portent de grandes boucles passées dans le cartilage de l'oreille, d'où leur nom populaire de Kānpḥaṭa, « oreilles fendues ». Les littératures hindi et régionales regorgent de récits sur Gorakhnāth, souvent présenté comme un maître des pouvoirs yogiques.

Les sources du haṭha

La Pradīpikā n'est pas le premier texte de haṭha. Les chercheurs ont identifié des œuvres antérieures dont elle reprend des strophes, parmi lesquelles l'Amṛtasiddhi (vers le XIe siècle, d'un milieu tantrique bouddhique), le Dattātreyayogaśāstra (vers le XIIIe siècle), le Vivekamārtaṇḍa et le Gorakṣaśataka attribués à Gorakṣa, la Khecarīvidyā (sur la mudrā du même nom) et l'Amanaska (sur l'état de « non-mental »). Le haṭha yoga est donc né de plusieurs sources : tantra śivaïte et bouddhique, traditions ascétiques et yoga plus ancien. La Pradīpikā relie aussi explicitement le haṭha au rāja yoga, le yoga méditatif que la tradition postérieure a associé à Patañjali.

Après la Pradīpikā

Le texte a été commenté, le commentaire le plus connu étant la Jyotsnā (« Clair de lune ») de Brahmānanda, rédigée au XIXe siècle. Des œuvres de haṭha plus tardives, comme la Haṭharatnāvalī (XVIIe siècle) et la Gheraṇḍa Saṃhitā (vers 1700), ont allongé les listes de postures et de pratiques. Des versions plus longues de la Pradīpikā, en davantage de chapitres, sont aussi connues par des manuscrits.

À la fin du XIXe et au début du XXe siècle, la Pradīpikā a été imprimée et traduite en anglais, notamment par Srinivasa Iyengar (1893) et Pancham Sinh (1914). Des maîtres du XXe siècle à Mysore, Rishikesh, Lonavla ou Munger s'en sont servis comme référence classique, et elle figure dans la bibliographie de la plupart des formations d'enseignants. Aujourd'hui, quand un professeur de Rishikesh parle des « textes du haṭha », c'est presque toujours la Pradīpikā qu'il a d'abord en tête.

Pourquoi la lire aujourd'hui ?

Parce qu'elle montre la finalité originelle de pratiques souvent enseignées aujourd'hui pour la seule forme physique. Dans la Pradīpikā, posture, souffle et fermetures ne sont pas des fins en soi ; ce sont les marches d'un escalier vers l'immobilité de l'esprit. Parce qu'elle est honnête sur les risques : peu de manuels modernes avertissent aussi clairement que la strophe 2.15 qu'un travail du souffle mal mené peut nuire. Et parce qu'elle fait le pont entre le yoga des Yoga Sūtras et le yoga pratiqué dans les studios d'aujourd'hui.

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 42 pages.

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

Paielement unique, PDF immédiat.