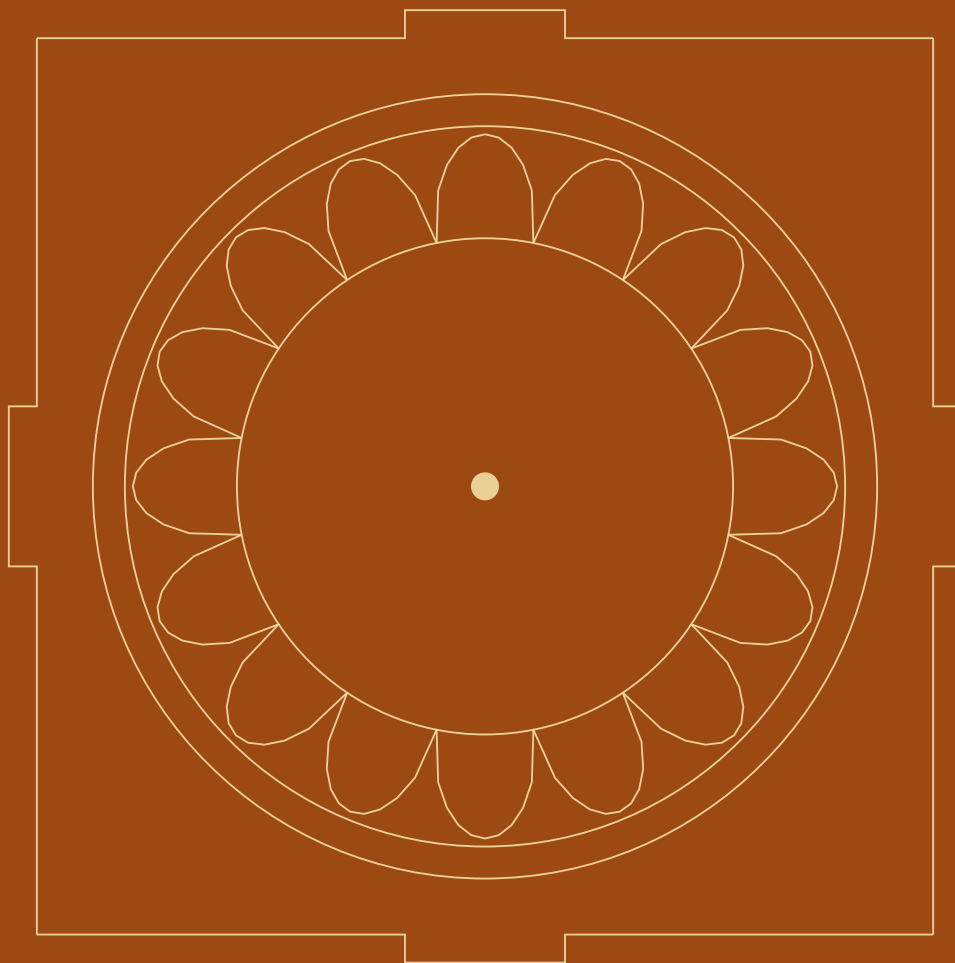


PRATIQUE

108 salutations au soleil : une progression en 12 semaines

*L'histoire documentée, les douze positions et les douze noms du Soleil, et un chemin sûr
de 12 à 108 salutations*



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
Ce que ce livre vous apporte	4
Comment utiliser ce livre	5
Un mot sur le sacré	5
Chapitre 1. Le soleil et la salutation : ce qui est ancien, ce qui est moderne	6
Le soleil dans le Veda	6
La prosternation	7
Le rajah d'Aundh et son livre	7
Mysore et les écoles modernes	8
Pourquoi 108, et les séances collectives	8
La frise en un coup d'œil	9

Avant de commencer

Dans beaucoup de foyers indiens, la journée commence encore tournée vers l'est. Quelqu'un verse de l'eau vers le soleil levant, quelqu'un murmure la Gāyatrī, quelqu'un s'incline. Sur les ghats de Rishikesh, à l'aube, on voit souvent les trois à la fois : un pèlerin qui offre l'eau d'un pot de laiton à la Gaṅgā, une étudiante qui enchaîne une salutation au soleil sur une couverture pliée, un vieil homme debout, paumes jointes, les yeux fermés, jusqu'à ce que la lumière touche l'autre rive. Aucun ne fait exactement la même chose, et tous saluent le soleil.

Ce livre parle de l'un de ces gestes, sūrya namaskāra (सूर्यनमस्कार), la salutation au soleil, et d'une manière particulière de l'offrir : 108 fois en une seule matinée. Il vous y conduit pas à pas, en douze semaines, de douze salutations à cent huit, et il vous dit honnêtement ce qu'est cette pratique, d'où elle vient et qui ne doit pas s'y lancer.

Ce que ce livre vous apporte

Une histoire documentée. L'hommage au soleil est védique et ancien. L'enchaînement fluide des positions est bien plus récent : il a été imprimé, nommé et diffusé dans les années 1920 par Bhawanrao Pant Pratinidhi, rajah d'Aundh, puis remodelé à Mysore et dans d'autres écoles. Le chapitre 1 distingue les deux, avec des sources que vous pouvez lire vous-même, dont le livre du rajah, librement consultable en ligne.

Les douze positions, une par une. L'enchaînement en douze positions enseigné dans de nombreuses écoles de hatha à Rishikesh et dans toute l'Inde, avec les étapes, le souffle, les points d'attention et une option plus douce pour chaque position (chapitre 3) ; le rythme et l'allure (chapitre 4) ; les deux salutations de l'école Ashtanga Vinyasa, A et B, décrites à titre de référence, et trois formes douces : sur chaise, au mur et en demi-salutation (chapitre 5).

Les douze noms du Soleil et les six syllabes-semences, en devanāgarī, en translittération et avec leur sens, et la façon dont le rajah d'Aundh les combinait (chapitre 6).

Une progression de douze semaines, semaine après semaine, avec des jours de repos et des semaines allégées, et un tableau clair des signaux qui veulent dire « ralentissez » (chapitre 7).

Le jour des 108 : comment s'y préparer, l'organiser en neuf tours de douze, compter au mālā, boire, et que faire ensuite (chapitre 8).

Ce que dit la recherche, chaque étude vérifiée sur PubMed, avec sa taille réelle (chapitre 9).

Une partie à imprimer : un récapitulatif d'une page, une affiche des douze positions avec leurs mantras, un compteur des 108 salutations en neuf tours de douze cases et un journal des douze semaines (chapitres 10 et 11).

Lisez le chapitre 2 avant votre première longue séance.

Cent huit salutations représentent un vrai effort physique : une heure ou plus de flexions avant, de fentes et de retours au sol répétés. Ce n'est pas adapté pendant la grossesse, en cas de maladie cardiaque, d'hypertension non contrôlée, de glaucome, de hernie, de douleur lombaire aiguë, ou de blessure pas encore remise au poignet, à l'épaule ou au genou. Si vous vivez avec une maladie, prenez un traitement pour le cœur ou la tension, avez plus de 65 ans et êtes peu actif, ou n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, parlez-en à votre médecin avant de commencer. Arrêtez-vous immédiatement et demandez de l'aide en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement inhabituel, de palpitations, de malaise ou de confusion. Urgences : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique et dans l'Union européenne, 144 en Suisse, 911 au Canada.

Comment utiliser ce livre

Lisez d'abord les chapitres 1 et 2 : l'histoire donnera son sens à la pratique, les précautions vous protégeront. Apprenez ensuite les douze positions lentement avec le chapitre 3, idéalement en prenant quelques cours avec un enseignant si vous ne les avez jamais pratiquées. Choisissez votre forme (l'enchaînement en douze positions, ou l'une des formes douces du chapitre 5). Commencez la semaine 1 du chapitre 7. Imprimez le compteur et le journal du chapitre 11 et gardez-les près de votre tapis.

Il ne vous faut rien de plus qu'un tapis antidérapant, un peu de place (le rajah d'Aundh demandait une bande de sol plane et non glissante d'un peu plus de deux mètres), une bouteille d'eau, une horloge et, si vous le souhaitez, un mālā de 108 grains.

Un mot sur le sacré

La salutation au soleil est aujourd'hui pratiquée comme un exercice, et le rajah d'Aundh lui-même la présentait comme une méthode de santé pour les écoles, ouverte aux personnes de toutes les religions. Elle est aussi, par son nom même, une prosternation devant le soleil, et en Inde elle s'accompagne encore de mantras. Ce livre vous donne les deux. Récitez les noms s'ils vous parlent ; pratiquez en silence si vous préférez. Dans les deux cas, pratiquez avec attention : c'est le respect que demande la tradition.

Chapitre 1. Le soleil et la salutation : ce qui est ancien, ce qui est moderne

Le soleil dans le Veda

Les plus anciens textes de l'Inde sont pleins de soleil. Dans le Ṛgveda, il apparaît sous plusieurs noms et comme plusieurs dieux : Sūrya, le disque visible et sa lumière ; Savitr, « celui qui met en mouvement », la puissance qui relance le monde chaque matin ; Mitra, l'ami et le garant des alliances ; Pūṣan, le nourricier et le guide des voyageurs ; les Āditya, fils de la déesse Aditi. Plusieurs de ces noms reviendront parmi les douze noms du chapitre 6.

Le plus célèbre de tous les versets védiques est une prière à Savitr. C'est le verset 10 de l'hymne 62 du troisième livre du Ṛgveda ; on l'appelle Gāyatrī, d'après son mètre, ou Sāvitrī, d'après son dieu :

तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

tat savitur vareṇyaṃ bhargo devasya dhīmahi / dhiyo yo naḥ pracodayāt //

« Puissions-nous méditer cet éclat désirable du dieu Savitr, qui inspirera nos pensées. » (Ṛgveda 3.62.10, notre traduction ; texte vérifié dans l'édition d'Aufrecht du Ṛgveda sur GRETIL.)

Depuis trois mille ans, ce verset est récité aux jonctions du jour, sandhyā, en particulier à l'aube, face au soleil. Ce n'est pas une salutation au soleil au sens moderne : le Veda ne décrit aucun enchaînement de postures. Mais c'est la racine du geste. Lorsque vous vous tenez debout à l'avant du tapis, paumes jointes, vous êtes dans la posture de celui qui récite la Gāyatrī.

Un autre hymne du Ṛgveda compte pour ce livre, parce que le rajah d'Aundh l'utilisait. Les trois derniers versets de l'hymne 1.50, adressé à Sūrya, commencent ainsi :

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

udyann adya mitramaha ārohaṇnuttarāṃ divam /

« Toi qui te lèves aujourd'hui, riche d'amis, montant vers le ciel le plus haut... » (Ṛgveda 1.50.11, premier vers, notre traduction ; GRETIL.) Le verset demande ensuite au soleil d'éloigner le mal du cœur et la pâleur jaunâtre du corps. Le rajah cite ces trois versets (1.50.11-13) comme les hymnes que les fidèles du Ṛgveda et du Yajurveda noir ajoutent à leurs salutations.

La littérature plus tardive prolonge cette dévotion. Le Rāmāyaṇa contient l'Ādityahṛdaya, « le cœur du soleil », un hymne que le sage Agastya enseigne à Rāma avant sa bataille (dans le Yuddhakāṇḍa ; le numéro du chapitre varie selon les éditions). Des temples du soleil ont été bâtis dans toute l'Inde ; celui de Konark, en Odisha, en forme de char solaire, est le plus connu. Des fêtes du soleil rythment l'année : Makara Saṅkrānti en janvier, quand le soleil entre dans le Capricorne du zodiaque indien, et Ratha Saptamī, septième jour de la quinzaine claire du mois de Māgha (en général fin janvier ou février), qui célèbre le char du soleil.

La prosternation

Namaskāra (नमस्कार) signifie « faire namas », rendre hommage, s'incliner. En Inde, la prosternation complète, où le corps touche le sol, est la forme d'hommage la plus entière. On l'appelle sāsṭāṅga praṇāma ou sāsṭāṅga namaskāra, « le salut avec les huit membres », parce que huit parties du corps touchent la terre. Vous retrouverez ce geste dans la position 6 de l'enchaînement, aṣṭāṅga namaskāra.

Les deux éléments de la salutation au soleil sont donc anciens : l'hommage au soleil à l'aube et la prosternation. Ce qui l'est moins clairement, c'est le moment et le lieu où ils ont été réunis en un enchaînement fixe et fluide de positions répétées de nombreuses fois. Il faut ici être prudent, car beaucoup de livres et de sites affirment que l'enchaînement lui-même a des milliers d'années. Nous ne connaissons aucun texte ancien qui le décrive.

Le rajah d'Aundh et son livre

L'enchaînement entre dans l'histoire avec une personne précise et un livre imprimé. **Bhawanrao Shrinivasrao Pant Pratinidhi** (1868-1951) a régné de 1909 à 1947 sur le petit État marathe d'Aundh, dans l'actuel Maharashtra. Il pratiquait la salutation au soleil avec ferveur et la défendait partout. Son livre *Surya Namaskars* a été publié pour la première fois en 1928. La cinquième édition (1940, Aundh State Press) se lit en entier sur Internet Archive, et nous l'avons lue pour ce chapitre. Une édition britannique, présentée et éditée par Louise Morgan, a paru à Londres chez J. M. Dent sous le titre *The Ten-Point Way to Health* (« la voie de la santé en dix points », 1938) ; la préface de la cinquième édition la présente comme la quatrième édition, publiée en Angleterre.

Ce que dit vraiment le livre du rajah est plus intéressant que les légendes :

- **Dix positions, pas douze.** Sa salutation compte dix positions, enchaînées « l'une après l'autre sans interruption », qui forment un namaskāra. D'où le titre anglais. L'enchaînement moderne en douze positions ajoute une position bras levés à chaque extrémité.
- **Une pratique de famille.** Il dit décrire la manière de faire les salutations « que suivait le digne père de l'auteur, le défunt chef d'Aundh », qui les a pratiquées plus de cinquante ans. Il présente la méthode comme ancienne, conçue par les ṛṣi ; il ne prétend pas l'avoir inventée. Des récits ultérieurs de son œuvre rapportent qu'il la décrivait comme une pratique déjà courante dans les familles marathes.
- **Les jambes alternent à chaque salutation.** Le pied droit recule en premier dans la première salutation, le gauche dans la deuxième, et ainsi de suite.
- **Le souffle par le nez seulement,** avec rétention dans plusieurs positions : un détail qui diffère de la plupart des enseignements actuels.
- **Les mantras.** Chaque salutation est précédée, debout paumes jointes, de om̐, d'une des six syllabes-semences (hrām̐, hrīm̐, hrūm̐, hraiṃ, hrauṃ, hrah) et d'un des douze noms du soleil. Il les combine ensuite par deux, par quatre puis tous ensemble, si bien qu'un « tour » (āvartana) compte vingt-cinq salutations et prend « environ 6 ou 7 minutes » (chapitre 6).
- **Pour tous.** Son tableau omet volontairement les hymnes védiques « afin qu'il puisse être utilisé par tous, hindous, non-hindous, parsis, chrétiens, musulmans, juifs, etc. » Il espérait que l'exercice devienne obligatoire dans les écoles.

- **Des nombres selon l'âge.** Il propose de 25 à 60 par jour pour les enfants de 8 à 12 ans, de 50 à 100 entre 12 et 16 ans et, au-delà de seize ans, d'« augmenter progressivement jusqu'à 300 selon ses capacités ». Il met en garde contre le fait d'en faire un millier par jour pendant quelques mois pour redescendre ensuite à environ vingt-cinq, ou tout arrêter.
- **Les femmes.** Un chapitre entier s'adresse aux femmes, avec des conseils sur les règles, la grossesse et les mois qui suivent l'accouchement.

Le livre avance aussi de nombreuses promesses de santé dans le style de son époque (par exemple sur la constipation chronique). Nous ne les reprenons pas : la recherche moderne ne les soutient pas. Le chapitre 9 vous dit ce qu'elle montre réellement.

Mysore et les écoles modernes

Le second grand foyer de la salutation au soleil moderne est Mysore. Dans les années 1930, sous le patronage du maharaja Krishnaraja Wadiyar IV, **Tirumalai Krishnamacharya** (1888-1989) enseignait le yoga dans une salle du palais Jaganmohan. L'historien Mark Singleton, dans *Yoga Body* (Oxford University Press, 2010), rapporte que des cours de salutation au soleil avaient lieu au même moment dans une salle voisine du palais, et soutient que Krishnamacharya allait faire des mouvements fluides du *sūryanamaskār* la base de son style de Mysore. Norman Sjoman, dans *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, a suggéré des liens avec les exercices (*daṇḍ*) des lutteurs indiens. Ce sont des hypothèses d'historiens, discutées par d'autres chercheurs ; nous les présentons comme telles.

Ce qui est sûr, c'est que l'élève de Krishnamacharya **K. Pattabhi Jois** (1915-2009), qui fonda son institut à Mysore en 1948, a placé deux salutations au soleil en ouverture de chaque pratique d'Ashtanga Vinyasa. Son livre *Yoga Mala* (original en kannada, 1962) les appelle première et deuxième *sūrya namaskāra* ; les élèves les nomment aujourd'hui A et B, et une pratique commence en général par cinq de chacune (chapitre 5).

D'autres écoles ont fixé leurs propres formes : la tradition Sivananda de Rishikesh, dont l'enchaînement en douze positions est proche de celui de ce livre ; la Bihar School of Yoga de Munger, dont le manuel *Surya Namaskara: A Technique of Solar Vitalization* (Swami Satyananda Saraswati, première édition 1973, révisée en 1983) associe à chaque position un mantra, une syllabe-semence et un point de concentration ; et bien d'autres. Aucune de ces formes n'est « l'originale ». Ce sont les branches d'un arbre moderne aux racines très anciennes.

Pourquoi 108, et les séances collectives

Le nombre 108 est sacré dans de nombreuses traditions indiennes : le *mālā* habituel compte 108 grains, les divinités ont des litanies de 108 noms, et la *Muktikā Upaniṣad* énumère 108 *Upaniṣad*. Aucun texte ne donne « la » raison ; plusieurs explications circulent (12×9 , 27×4 ...), et le livre *Les mantras sacrés* les présente. Pour la salutation au soleil, l'arithmétique est élégante : $108 = 9 \times 12$, neuf tours des douze noms du soleil.

Des séances collectives de 108 salutations au soleil sont organisées aujourd'hui par des centres de yoga et des associations, en Inde et ailleurs, souvent autour des fêtes du soleil. Un exemple que nous avons pu vérifier :

- À Ratha Saptamī 2021 (19 février), le quotidien Deccan Herald rapportait qu'une association de yoga du quartier de Jayanagar, à Bengaluru, avait réuni plus de 100 personnes de 10 à 70 ans, dès 5 h 30 du matin, pour 108 salutations au soleil ; un autre centre de la ville en avait réalisé 1 008 en quinze heures.

C'est une coutume vivante dans certaines écoles et associations, pas une règle des textes, et nous n'avons trouvé aucun texte ancien qui prescrive 108 salutations un jour donné. Certains groupes choisissent Ratha Saptamī, d'autres Makara Saṅkrānti, un solstice, la Journée internationale du yoga le 21 juin, ou simplement une date à eux. Vous pouvez choisir la vôtre.

La frise en un coup d'œil

Période	Ce que l'on sait	Statut
Ṛgveda (IIe millénaire av. J.-C., approximatif)	Hymnes à Sūrya et Savitrī ; la Gāyatrī (3.62.10) ; RV 1.50.11-13	texte ancien, vérifié
Épopées et Purāṇa	Ādityahṛdaya du Rāmāyaṇa ; culte et temples du soleil	ancien, sans enchaînement de postures
Avant 1909	Le père du rajah, chef d'Aundh, pratique les salutations plus de cinquante ans	pratique familiale rapportée en 1928
1928	Surya Namaskars, première édition : dix positions, mantras, bīja	imprimé, vérifié (5e éd., 1940)
Années 1930	Cours de salutation au soleil et yoga de Krishnamacharya au palais de Mysore	rapporté par Singleton (2010), discuté
1938	Édition britannique, The Ten-Point Way to Health, éd. Louise Morgan, J. M. Dent	publié
1948-1962	Institut de Pattabhi Jois (1948), Yoga Mala (1962) : salutations A et B	publié
1973	Manuel de la Bihar School sur sūrya namaskāra	publié
Aujourd'hui	Séances collectives de 108, par exemple Bengaluru 2021	articles de presse

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/>

Païement unique, PDF immédiat.