

## POPULAIRE ASANA

Aux jours d'aujourd'hui, les styles de yoga les plus pratiqués dans le monde donnent une place considérable au travail postural. Beaucoup se réclament de la tradition du yoga ou du hatha yoga. Or, ces styles populaires peuvent être très différents : entre transpirer plusieurs litres d'eau par séance et à peine faire d'effort dans les postures, la différence est de taille. Comment se fait-il que la plupart se réfère à un (hatha-)yoga traditionnel ? Ce yoga traditionnel existe-t-il réellement ? Comment a-t-on évolué d'une situation où le hatha yoga était mal considéré à celle d'aujourd'hui où le yoga est synonyme de mode de vie, de bien-être, de santé, de spiritualité et qu'il ait pu générer un marché aussi important ?

La majorité des écoles de yoga moderne se disent traditionnelles, soit explicitement, soit implicitement en se référant par exemple à Patanjali :

- le yoga Iyengar à l'alignement rigoureux [1],
- l'ashtanga yoga de Pattabhi Jois enchaînant posture sur posture avec fluidité [2],
- le yoga de Desikachar combinant mouvement et respiration dans la posture [3],
- le Bikram yoga enseignant les mêmes 26 postures de base dans une salle chauffée à 36 °C [4],
- le yoga d'André Van Lysebeth inspiré du yoga du nord de l'Inde, particulièrement de Swami Sivananda de

Rishikesh, avec des séries typiques à ces écoles [5],

- le yoga de l'énergie de Roger Clerc accordant une attention particulière aux ambiances vibratoires [6].

pour ne citer que ces quelques écoles. Leurs pratiques sont très différentes et il est difficile de comprendre comment elles sont toutes reliées à un yoga traditionnel.

Qu'est-ce que le hatha yoga ? Donnons quelques éléments de réponse. Le hatha yoga est une voie du yoga qui utilise le corps comme outil de transformation. Le premier enseignant appartient à la tradition Nath et serait le sage Matsyendra pour certains ou son élève Goraksa pour d'autres ; ils vécurent tous deux autour du X<sup>ème</sup> siècle après J.-C.. Le hatha yoga est influencé entre autres par les courants tantriques, shivaïtes et bouddhistes. Les textes de hatha yoga les plus connus sont la Hatha Yoga Pradipika de Svātāmarama (XV<sup>ème</sup> s. après J.-C.), la Gheranda Samhita, dialogue entre le sage Gheranda et son disciple Canda Kapali (XV<sup>ème</sup>-XVI<sup>ème</sup> s. après J.-C.), la Siva Samhita (XVII<sup>ème</sup>-XVIII<sup>ème</sup> s. après J.-C.), la Goraksa Sataka (X<sup>ème</sup> s. après J.-C.), pour ne citer que ces quelques exemples. Ces textes sont difficiles d'accès pour le non-initié et demandent un enseignement pour pénétrer leur sens profond. La transformation alchimique du corps se produit par la pratique d'asana (posture), mudra

(sceau)/bandha (ligature), pratyahara (introversion des sens), pranayama (respiration), dhyana (méditation), samadhi (enstase) - ces étapes ou membres (anga) sont celles de la Gheranda Samhita. Le but étant d'unir l'énergie ha (solaire) et tha (lunaire) et de *forcer* (sens étymologique de hatha yoga) le passage de la kundalini dans sushumna nadi (canal central le long de la colonne) [7].

Les yoga-sutra de Patanjali sont-ils un texte du hatha yoga ? Ce traité, qui remonte aux alentours du début de l'ère chrétienne, est le texte de référence du yoga classique. Celui-ci va de pair avec l'école samkhya, une métaphysique dualiste. Tous deux font partie des six écoles de philosophie orthodoxes de l'Inde classique (darsana). Le yoga aux 8 membres de Patanjali commence par l'éthique du yoga (yama et niyama). Ces deux premiers membres ne sont pas présents dans les textes du hatha yoga mentionnés ci-dessus. Sur 195 sutra, il n'y en a qu'une dizaine consacrés à la posture (asana) et la respiration (pranayama). Ce n'est que chez les commentateurs post-patanjaliens que l'on décrit des postures particulières, qui sont des postures assises. On n'y parle guère de chakra (centre énergétique) ni de l'énergie de la kundalini.

Continuons notre réflexion... Combien y a-t-il de postures de yoga ? La Hatha Yoga Pradipika (I.33), la Gheranda Samhita (II.2) et la Goraksa Sataka (6) enseignent qu'il existe 84



*Figure 1 : Sceau de Mohenjo Daro, Vallée de l'Indus, +/- 2000 av J.-C.. Première représentation de posture de yoga selon certains, mais d'autres interprétations existent.*

*Copyright J.M. Kenoyer, www.arappa.com, Courtesy Dept. of Archaeology and Museums, Govt. of Pakistan.*

postures. Ces postures ont chacune 100 000 variantes, correspondant ainsi aux 8 400 000 espèces vivantes sur terre (Lois de Manu). Mais ces 84 postures sont un nombre idéal et on en décrit moins dans les textes, au maximum 32 dans la Gheranda Samhita (Tableau 1). Parmi les postures enseignées, quelques-unes seulement sont préférées, entre autres padmasana (lotus) et sidhasana (posture parfaite) comme illustré à la figure 2. Toutes ces postures sont très différentes des nombreuses postures debout que l'on peut pratiquer aujourd'hui. En 1984, Dharma Mittra



Figure 2 : Siddhasana (posture parfaite, à gauche) et padmasana (lotus, à droite) par Smriti Chakravarti, au milieu du Gange à Varanasi.

Tableau 1 : Nombre idéal de postures renseigné dans les textes de yoga et nombre de postures effectivement enseignées (nombre instruit). YS = Yoga Sutra, YBh = Yoga Bhasya (commentaire des YS par Vyasa), GS = Goraksa Sataka, SS = Shiva Samhita, HYP = Hatha Yoga Pradipika, GhS = Gheranda Samhita [8].

	YS	YBh	GS	SS	HYP	GhS
Nombre idéal	-	-	84	84	84	84
Nombre instruit	1	11	2	4	15	32

a réalisé un poster comptant 908 postures de yoga, certaines classiques, d'autres qu'il a reçues dans un état de méditation.

Gudrun Bühnemann a mené une recherche sur les 84 postures des traditions du yoga. Elle reprend notamment plusieurs séries d'illustrations d'enseignements se basant sur 84 postures (non identiques entre les

séries). Il est amusant de réaliser que la série avancée du très controversé Bikram yoga compte 84 postures, comme le nombre renseigné dans la tradition[9].

Le hatha yoga n'a pas toujours eu bonne réputation. Il était critiqué,

aussi bien par d'autres écoles de yoga que par des intellectuels. Pour le point de vue des pairs, citons Vijnana Bikshu, un grand commentateur des yoga-sutra du XVI<sup>ème</sup> siècle, qui s'insurge contre les pratiques magiques de certains courants du hatha yoga [10]. De même, Vivekananda, qui joua un rôle majeur dans

la diffusion du yoga au début du XX<sup>e</sup>-<sup>me</sup> siècle, rejetait explicitement les pratiques physiques du hatha-yoga. La théosophie a également renforcé la mauvaise réputation de ce courant du yoga [11].

Les écrits des intellectuels sont condescendants envers le hatha yoga. Un seul exemple : Max Müller, dans son livre de 1899 sur les six systèmes orthodoxes, condamne «toutes ces postures et tortures» du hatha yoga; il ne conçoit le yoga que comme une «addition utile au samkhya» ; le yoga, à ses origines « était réellement philosophique » et a dégénéré en pratiques comme le hatha yoga [12].

Le hatha yogi est aussi confondu avec le fakir et le contorsionniste. Fin XIX<sup>e</sup>-début XX<sup>e</sup> siècle, des livres consacrés à l'occultisme, la sorcellerie, la magie font l'amalgame entre fakir et yogi. De plus, il existait en Europe une tradition de contorsionnistes. Les similitudes entre les positions des contorsionnistes et les postures des yogi sont si évidentes que pour l'homme de la rue il est difficile d'en faire la différence [13].

Décrié par ses pairs, critiqué par les intellectuels, confondu avec fakirisme et contorsionnisme, le yoga physique d'Inde est bel et bien incompris. Comment est-il donc devenu populaire et comment s'est-il modifié pour prendre sa forme d'aujourd'hui ?

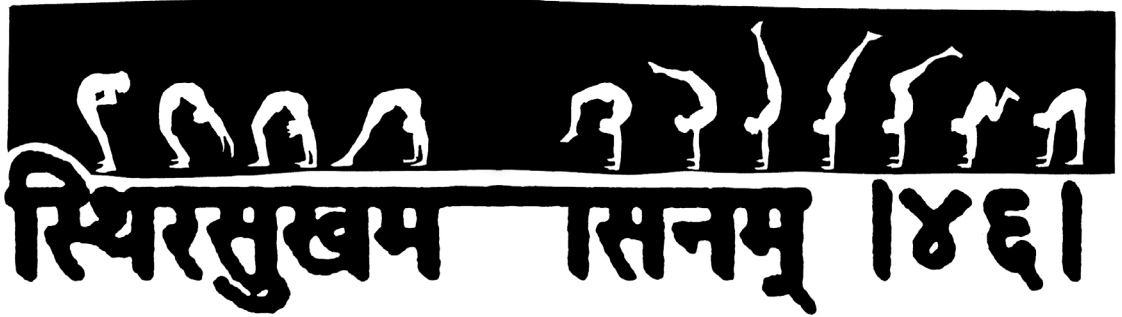
Mark Singleton défend la thèse qu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, le yoga physique a été reformulé comme une synthèse entre hatha yoga traditionnel et culture physique.

Précisons que cette synthèse s'est déroulée dans une société indienne qui se vivait sous le joug de l'emprise coloniale britannique. La culture physique était alors à la mode et a été considérée par certains comme un outil renforçant l'individu et ainsi la cause nationaliste indienne.

La culture physique, le body-building étaient populaires début 1900 en Inde. Bikram Choudhury étudia le yoga auprès de Bishnu Ghosh, le frère de Yogananda. Bishnu Ghosh était un hatha yogi et un body-builder, il combina asana, techniques de culture physique/musculation sans poids tout en développant la force de volonté (will-power). Sa méthode est curieusement similaire aux exercices proposés par un certain Maxick, compilés dans des livres publiés auparavant dans les années 1910 [14]. La méthode a évolué et donné naissance au Bikram yoga, un yoga très physique se pratiquant aujourd'hui dans une salle à 36°C.

Autre exemple, à Mysore, où le maharaja du début du XX<sup>e</sup> siècle soutenait les innovations en matière de culture physique. Un dénommé Iyer tenait un centre de culture physique à quelques mètres à peine de l'école de yoga de Krishnamacharya. Ces deux hommes se connaissaient et se sont rencontrés à certaines occasions.

Dans les archives de l'état de Mysore, les cours de Krishnamacharya sont répertoriés comme «culture physique» ou « exercice ». Plus tard, on note que des élèves sont inscrits au cours



*Figure 3 : Sthira sukham asanam - La posture est stable et agréable. Yoga Sutra II.46. Illustration de Bobby Clennell ©2010, in «Iyengar, the yoga master», édité par Kofi Busia, Shambhala, 2007, pp 214-216*

de « yogasana » ou à celui de « suryanamaskar » (salutation au soleil). Faire cette distinction signifie que la salutation au soleil n'était pas encore considérée comme faisant partie de la pratique du yoga. Certains pensent que c'est suite aux interactions avec Iyer que Krishnamacharya a introduit la salutation au soleil dans ses cours. Mais l'intégration de celle-ci serait plus un souci d'unifier le yoga postural moderne [15].

Krishnamacharya parcourait l'Inde avec ses élèves pour faire des démonstrations de postures de yoga. Pattabhi Jois et Iyengar ont été grandement influencés par cette période. Krishnamacharya continua ses recherches, s'adaptant aux idées de son temps tout en veillant à rester fidèle à la tradition. Le yoga de Desikachar, son fils qui étudia plus longtemps avec Krishnamacharya, est d'ailleurs très différent des yoga plus physiques de Pattabhi Jois et Iyengar.

En Occident, il y eut début du XX<sup>ème</sup> siècle des mouvements de « stretching spirituel », avec travail respiratoire et orientation de la conscience, comme la « gymnastique harmonique » de Geneviève Stebbins et la « dance ésotérique » d'Ali Cajzoran. Auparavant, la gymnastique suédoise joua également un rôle. D'ailleurs, on parle encore de la posture de la « chandelle » pour sarvangasana, qui s'appelait dans ce système « Swedisch candle » (chandelle suédoise)! Toutes ces approches occidentales, de par leurs similitudes avec le yoga moderne, facilitèrent l'accueil du yoga physique en Occident. Le yoga postural moderne a absorbé beaucoup de techniques de ces systèmes, les a intégrées et nous est revenu en présentant le tout comme un produit de la culture physique indienne [16]. Le yoga est un enseignement vivant échangeant avec d'autres systèmes. Auparavant, il subissait les influences d'autres courants indiens.

Aujourd'hui, le yoga moderne ne peut se comprendre sans tenir compte de l'évolution de la culture physique et de l'Occident. Cela ne dévalorise absolument pas sa profondeur et son authenticité. C'est la thèse de Mark Singleton. Cela montre la richesse du yoga et reflète son immense capacité d'adaptation.

Dans sa thèse sur le yoga moderne, Elizabeth De Michelis prend un soin judicieux à distinguer les approches «étique» et «émique» des études du

yoga [17]. La première est celle d'un observateur extérieur qui décrit le yoga comme un système. La seconde est celle d'un pratiquant qui le décrit de l'intérieur. Cet article se place du point de vue «étique». Parler du yoga d'un point de vue «émique» nous fait entrer autrement dans la voie du yoga. C'est ainsi qu'un livre commence par : « Le yoga est révélation *hic et nunc* » [18].

Vincent Destoop

1. Baier K., *Iyengar and the Yoga Tradition*, Iyengar Yoga Resources, 2001, <http://www.iyengar-yoga.com/download/tradition.pdf>, accédé le 13 mai 2010
2. L'ashtanga yoga de Pattabhi Jois se base sur un texte retrouvé par Krishnamacharya, le *Yoga Kurunta*, voir Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, pp 184-186
3. Desikachar T.K.V., *The heart of yoga*, Inner Traditions (India), 1995
4. Le point 7 du règlement des finales du championnat international de hatha-yoga parle des «84 postures provenant de Patanjali»: <http://www.bikramyoga.com/YogaExpo/5rulesnregs.pdf>, accédé le 13 mai 2010
5. Van Lysebeth A., *J'apprends le yoga*, Flammarion, 1992, 16ème édition, p 15 et 21
6. [www.yoga-energie.fr/ecole/editoriaux/editoriaux.php](http://www.yoga-energie.fr/ecole/editoriaux/editoriaux.php), accédé le 16 mai 2010
7. Feuerstein G., *The shambala encyclopedia of yoga*, Shambala, 2000
8. Angot M., *Le yoga sutra de Patanjali, le yoga bhasya de Vyasa*, Les Belles Lettres, 2008, p 652
9. Bühnenmann G., *Eighty-four asanas in yoga, a survey of traditions*, Printworld (New-Delhi), 2007
10. Feuerstein, *Encyclopedia of yoga*, Shambala, 2000
11. Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, pp 70-77
12. Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, p 43
13. Voir photo-montage de Thomas Dwight in Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, pp 60-63
14. Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, pp 132-133
15. Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, pp 179-181
16. Singleton M., *Yoga body*, Oxford University Press, 2010, pp 143-162
17. De Michelis E., *A history of modern yoga*, Continuum, 2004, p 7
18. Baret E., *Yoga, corps de vibration, corps de silence*, Almora, 2006, p 11