

**Donner la parole aux sādhus**  
**Une compréhension ascétique du Haṭha Yoga**  
**et des yogāsanas**

Auteur

Daniela Bevilacqua, SOAS

<https://www.soas.ac.uk/staff/staff110974.php>

Traduction française

YogaLite Centre de Yoga de Lille

<https://www.yogalite.fr>

Le monde de la recherche a très rarement prêté attention aux pratiques yogiques des ascètes contemporains, ce qui est surprenant étant donné que le Yoga tire probablement ses origines et ses développements d'un contexte d'ascèse<sup>1</sup>. Pour les ascètes qui l'ont choisi comme chemin religieux, le Yoga a une signification et un but spécifiquement spirituels; c'est une discipline personnelle, et en tant que tel il devrait rester dans la sphère privée. En outre, étant par nature une expérience individuelle, les *sādhus* affirment qu'il ne peut être décrit par des mots ni être compris par des personnes qui n'en empruntent pas le chemin. Le Yoga en effet est un engagement à temps plein pour les ascètes, tandis que son aspect physique n'est qu'un engagement temporaire comme nous le verrons par la suite. Pour cette raison, les pratiques de Yoga que je vais analyser dans cet article sont celles que les ascètes qualifient "d'externes", le yoga physique, c'est à dire les *āsanas* et les *prāṇāyāmas*.

Haṭha Yoga est le terme usuel pour décrire ce yoga physique. Comme le souligne Mallinson: "Le mot *Haṭha* (littéralement *force*) désigne un système de techniques physiques complémentaires au yoga dans son acception la plus largement partagée" (2011:770). Les techniques spécifiques au Haṭha Yoga sont: *śaṭ karma* (purification), *āsana* (posture), *prāṇāyāma* (contrôle du souffle), *mudrā* (techniques corporelles pour "sceller" le corps), *bandha* (verrou). Elles furent graduellement introduites dans les textes et ensuite compilées au 15ème siècle dans la *Haṭhapradīpikā*<sup>2</sup>. Cependant, lors d'interviews en Inde avec des ascètes appartenant aux principaux *sampradāyas*

---

<sup>1</sup> Concernant ce qui a été écrit sur les *sādhus* et leurs pratiques, voir les monographies de Bouillier (2004: 157, 220-221), Clark (2006), Gross (1992:233-256), Hausner (2007: 165-168), Oman (1903) et les articles de Lamb (2005:312-329 and 2012: 349-356), Mallinson (2005, 2011, 2012) et par des non-universitaires voir Gervis (1956, 2011), Hartsuiker (2014), Levy (2010).

<sup>2</sup> Le *Dattātreyayogaśāstra* (13ème siècle) enseigne neuf techniques *Haṭha* qui vinrent à être connues en tant que *mudrās* (techniques physiques pour contrôler les énergies vitales); trois *mudrās* sont décrits dans *l'Amṛtasiddhi* (probablement du 11ème siècle), tandis que trois *mudrās* sont présents dans le *Vivekamārtaṇḍa* (13ème siècle); le *Gorakṣasataka* (13ème siècle) enseigne également les trois *bandhas*. Cependant aucun de ces textes n'appelle ses techniques Haṭha Yoga à part le *Dattātreyayogaśāstra*; plus tard, différents textes dont le *Śivasamhitā*, le *Yogabīja*, l'*Amarāughaprabodha* et le *Śārṅgadharaṇḍhātī* feront de même (Mallinson 2011:771).

(ordres religieux) enracinés dans la pratique de yoga - à savoir les Nāgā Daśanāmīs, les Nāth Yogīs, les Udāsīns, ainsi que les *Vairāgīs* du *sampradāya* Rāmānandī et Rāmānujī - des compréhensions bien spécifiques de ce qu'est le Haṭha Yoga, et aussi de ce que sont les *āsanas*, ont été formulées.

Cet article se propose de clarifier la compréhension du Haṭha Yoga du point de vue des ascètes et le rôle des *āsanas* dans leur pratique. Pour commencer, je donnerai quelques indications de nature terminologique et théorique sur le monde ascétique et je présenterai la méthodologie utilisée. Ensuite nous explorerons les différents sens du Haṭha Yoga, principalement d'un point de vue ethnographique, et, à l'aide de sources textuelles, nous tenterons de reconstruire son utilisation dans divers contextes ascétiques. Enfin suivra la compréhension des *āsanas* par les ascètes.

### **Brève considération sur les ascètes hindous**

Il existe plusieurs théories concernant l'origine de la tradition des renonçants en Inde: certains chercheurs lui attribuent une origine indigène non aryenne (comme Bronkhorst 1993, Pande 1978, Singh 1972), d'autres pensent qu'elle représente le développement logique d'idées déjà présentes dans la culture religieuse védique (Heerstaman 1964). Les sources védiques ne fournissent pas une compréhension complète et globale de comment les traditions de renonçants se sont développées et le fait que les sociétés indiennes aient subi les effets de nombreuses influences politiques et culturelles rend encore plus compliqué le tracé de l'évolution des religions indiennes (Olivelle 2008:13). On peut néanmoins affirmer que les traditions renonçantes se sont développées sur des siècles en même temps que le développement des théories sotériologiques, sous diverses tendances. La diversité des voies ascétiques a amené Burghart à affirmer que "le seul constat général que l'on puisse faire à propos de l'ascétisme traditionnel religieux du sud asiatique est que tous

les ascètes se voient eux-mêmes comme des adeptes d'un chemin qui libère du monde éphémère (à l'opposé de la mondanité) et que tous les ascètes se distinguent des non ascètes qui ne sont pas à la recherche de cette libération" (1978:643). Par conséquent, il y a plusieurs compréhensions de ce qu'est un ascète en fonction des critères choisis par différents groupes religieux.

Dans cet article, j'emploie le terme ascète pour décrire les individus qui renoncent ou se détachent du monde profane et qui suivent les règles et les idéologies d'ordres religieux où ils reçoivent une initiation; ces règles incluent le célibat (*brahmacarya*) afin d'obtenir les résultats de leur pratique religieuse. Plus spécifiquement, je traite des ascètes en lien avec les principaux ordres religieux traditionnels qui utilisent le yoga comme *sādhanā*, et dans lesquels les techniques yogiques physiques et externes sont également pratiquées. L'une des traditions est celle des *saṃnyāsins* (renonçants) du *Daśanāmī sampradāya*<sup>3</sup> ainsi appelés car ils renoncent à la vie mondaine afin de suivre un chemin spirituel, célébrant leurs funérailles "humaines" alors que commence leur nouvelle vie d'ascète. Le *Daśanāmī sampradāya* repose sur dix lignées d'ascètes qui diffèrent en partie dans leurs croyances et leurs pratiques mais qui dirigent toutes leur dévotion vers le dieu Śiva. Parmi ces *saṃnyāsins*, j'ai porté mon attention sur les *nāgās*, des ascètes nus, organisés en sept *akhārās* parce que les *saṃnyāsins nāgās* sont plus susceptibles de pratiquer des exercices yogiques et les austérités. Le mot *akhārā* signifie "terrain de lutte" et fait référence à l'emplacement où les arts martiaux sont habituellement pratiqués en Inde, et évoque le *sādhanā* physique auquel sont soumis les *nāgās*.<sup>4</sup>

D'autres groupes d'ascètes où j'ai trouvé des interlocuteurs intéressants sur les sujets de "yoga externe" et *āsana* sont l'Udāsīn *akhārā*, le Nāth *sampradāya*, ainsi que le

---

<sup>3</sup> Pour une étude complète sur le *Daśanāmī sampradāya* voir Clark (2006).

<sup>4</sup> Pour plus d'informations à ce sujet voir Farquhar (1925), Orr (1940), Lorenzen (1978), Bouillier (1993), Pinch (2006).

Rāmānandī et Rāmānujī *sampradāya*. Selon la tradition, l'Udāsīn *akhārā* fut fondé par Śrī Cand (1494-1629), fils du Guru Nanak, et par conséquent lié au Sikhisme initialement. Puisque l'austérité de l'ordre n'était pas alignée sur les enseignements du Guru Nanak, Śrī Cand a créé un nouvel ordre qui par la suite fut associé avec les cultes Śaiva. D'après la tradition, le Nāth *sampradāya* fut fondé par Gorakṣanāth (disciple de Matsyendranath). On dit de Gorakṣanāth (Gorakhnāth en hindi) qu'il serait l'auteur de plusieurs compilations fort influentes au sujet du Haṭha Yoga et les adeptes du Nāth *sampradāya* sont appelés Yogī.<sup>5</sup> Les Rāmānandīs et les Rāmānujīs sont des ascètes Vaiṣṇava, dévoués à Viṣṇu ou l'un de ses *avatārs*, appartenant au Śrī *sampradāya*.<sup>6</sup> Les Rāmānujīs sont des adeptes de l'école de Vedānta *Viśiṣṭādvaita* fondée par Rāmānuja (11ème - 12ème siècle) et adressent leur dévotion à Viṣṇu Nārāyaṇ, tandis que les Rāmānandīs suivent le même *Viśiṣṭādvaita* mais selon les disciplines établies par Rāmānanda (probablement 15ème siècle) et adressent leur dévotion à Rām. Puisqu'il existe plusieurs sous-groupes parmi les Rāmānandīs et les Rāmānujīs, je me suis portée essentiellement sur la branche *Tyāgī* car les *tyāgīs* ont des pratiques physiques extrêmement austères et certains suivent un *sādhanā* de Yoga. Ces ascètes sont également appelés les *Vairāgīs* (détachés) puisque leur renoncement est basé sur le détachement des objets matériels et sensuels.

Historiquement, le Yoga et le Haṭha Yoga ont prospéré dans des contextes ésotériques liés à ces ordres religieux. Comme l'explique clairement Sears:

Par le passé, le yoga ... était une activité rituelle hautement exclusive qui pouvait mener soit à la libération, soit à l'acquisition de pouvoirs magiques puissants autrement connus sous le nom de *siddhis*. Alors que la voie de l'acquisition des

---

<sup>5</sup> Voir Briggs (1938), Lorenzen & Munoz (2012), et Mallinson (2011, 2012).

<sup>6</sup> Le lien entre Rāmānujī et Rāmānandī est source de grands débats parmi les savants, mais aussi parmi les ascètes des deux groupes. Bien qu'ils soient tous deux généralement définis comme faisant partie du Śrī Sampradāya, les Rāmānandīs soulignent qu'ils sont Śrī Rāmavat sampradāya pour exprimer leur dévotion envers Rām. Sur le Rāmānandī sampradāya, voir van der Veer (1998), Burghart (1978), Bevilacqua (2018). Sur le Rāmānujī, voir Rangaranjan (1996).

*siddhis* était assez puissante pour transformer un sage en sorcier, le chemin de la libération constituait souvent un saut ontologique important au niveau de l'âme. Du fait que la connaissance du Yoga donnait au pratiquant le potentiel de transcender le plan de l'existence humaine et d'entrer dans un état semblable à celui de divinité, il était réservé aux gurus les plus accomplis et leurs élèves les plus dévoués. (2013:47)

Il est évident que le paysage ascétique indien était fluide et est resté tel même après la formalisation de diverses traditions (environ 16ème siècle). A cet égard, on notera avec intérêt une description faite par les Nāth Yogīs dans la *Dabistan*, une oeuvre perse composée vers 1655 qui examine et compare des religions et des sectes d'Inde: "Entourés de musulmans, ils respectent à la lettre la prière rituelle et le jeûne, mais avec les Hindous, ils pratiquent la religion de ce groupe. Aucun des interdits n'est prohibé dans leur secte, qu'ils mangent du porc selon les coutumes hindoues et chrétiennes, ou du boeuf selon la religion musulmane ou autre" (Ernst 2005:40).

Des preuves picturales de ceux exécutant le Yoga *sāadhanā* montrent des pratiques et des vêtements très semblables malgré des signes distinctifs de chaque secte. Les plus anciennes peintures Mughal donnent un aperçu de l'apparence des *yogīs*: ils ont "de longs cheveux et de longues barbes emmêlés, leurs corps sont couverts de cendres, ils sont nus ou portent de simples pagnes, ils sont assis auprès du feu, et généralement ils sont représentés en posture méditative ou pendant leur pratique" (Mallinson 2013:69). Cependant, ils sont clairement identifiables en fonction du *sampradāya* auquel ils appartiennent grâce aux marques distinctives de leur secte. Ces peintures tendent à prouver que les membres de plusieurs sectes pourraient bien se fréquenter. A notre époque, ces échanges entre différents ordres ascétiques ont également été trouvés lors de mes recherches de terrain parmi les ascètes issus de différents *sampradāyas*. De mon expérience, il n'y a jamais eu de frontières particulières entre les *sampradāyas* et les ascètes itinérants d'un ordre particulier pouvaient passer du temps avec ceux d'autres groupes, en fonction de leurs intérêts religieux et de leurs quêtes spirituelles. Mes recherches m'ont amenée à la conclusion qu'il y avait plus de

points communs que de disparités entre les pratiques d'ascètes de différents *sampradāyas*.

## **L'approche méthodologique**

Afin de collecter des données pertinentes concernant le yoga pratiqué dans différents ordres religieux, il est nécessaire de se pencher sur leur évolution historique et de mener un intense travail de terrain. Pour cette raison, je préfère une méthodologie interdisciplinaire. En tant que membre du Haṭha Yoga project, j'analyse de quelle manière des changements historiques dans divers ordres religieux auraient pu influencer des usages différents dans les pratiques physiques de yoga.<sup>7</sup> Pour y parvenir, il nous faut comparer le corpus textuel du Haṭha Yoga avec les preuves matérielles de la pratique des ascètes dans le passé, mais aussi avec les données ethnographiques actuelles. A ce stade de ma recherche, j'ai rassemblé des données ethnographiques qualitatives au moyen d'interviews, de conversations informelles, de photos et vidéos, en passant autant de temps que possible auprès de chaque groupe d'ascètes.

La première phase de mon travail de terrain s'est déroulée d'octobre 2015 à mai 2016. J'ai débuté à Varanasi, ville où j'avais déjà mené des recherches et où résident des représentants d'ordres religieux que j'avais l'intention de rencontrer. J'y suis restée quatre mois avant de voyager vers le sud en compagnie du Docteur James Mallinson. Ensemble nous avons assisté à la proclamation du Rājā Yogī du Nāth *sampradāya* à Mangalore<sup>8</sup>, puis nous avons visité d'importants sites (Shringeri, Panhale Kaji et Dabhoi) contenant des preuves matérielles de pratiques ascétiques historiques.

---

<sup>7</sup> Le Haṭha Yoga Project (HYP) est un projet de recherche de 5 ans (2015-2020) financé par le Conseil Européen pour la Recherche et basé à l'université SOAS de Londres. Il vise à répertorier l'histoire de la pratique physique du yoga au moyen de la philologie, c'est à dire l'étude des textes sur le yoga et l'ethnographie, et au moyen de recherches de terrain auprès de pratiquants de yoga.

<sup>8</sup> Voir Bouillier (2008).

Ensuite j'ai poursuivi seule mon voyage vers le Simhasth Melā<sup>9</sup> à Ujjain, arrivant un mois avant la célébration pour m'entretenir avec les ascètes déjà présents qui préparaient leurs camps et pour m'intégrer facilement parmi eux une fois le festival commencé.

La seconde phase de mon travail sur place s'est étalée entre fin décembre 2016 et juillet 2017. Durant cette période j'ai participé au Ganga Sagar Melā<sup>10</sup>, j'ai séjourné quelques temps à Calcutta et exploré les alentours (comme Shantiniketan, Birnagar, et Tarapith) où l'on m'informa que s'y trouvaient quelques yogīs intéressants à rencontrer. Du Bengal occidental, je suis passée par Rishikesh en mars à la recherche d'ascètes traditionnels perdus au milieu d'une multitude de professeurs de yoga moderne. En juin 2017, j'ai assisté au festival Ambubachi à Kamakhya<sup>11</sup>. A nouveau, je suis arrivée en ville quelques semaines avant les festivités afin d'entrer en contact avec les ascètes locaux susceptibles de me faciliter l'accès aux *sādhus* venant pour le festival. Ma participation répétée lors de Melās (festivals) religieux et ma présence au sein de différents groupes ont suscité une reconnaissance et un soutien de la part de ces *sādhus* que j'ai rencontrés dans divers contextes. De longues périodes passées au même endroit en compagnie de *sādhus* choisis ont facilité des conversations stimulantes au sujet du Haṭha Yoga et des *āsanas*, et quelques *sādhus* me montrant certaines postures pour m'aider dans mes recherches.<sup>12</sup> Quelques *sādhus* étaient même disposés à me donner quelques leçons de *yogāsanas* même sans initiation. J'ai

---

<sup>9</sup> Le Kumbh Melā est un immense rassemblement religieux se tenant à Haridvar, Ujjain, Prayag, Nasik. Les Melās de Nasik et Ujjain s'appellent également Simhasth. Le Kumbh Melā est organisé dans l'un de ces lieux tous les douze ans. A Haridvar et Prayag on y célèbre aussi le Ardh (demi) kumbh Melā six ans après le grand Melā.

<sup>10</sup> Ce festival est célébré sur l'île de Sagar dans la baie du Bengal. Des milliers de pèlerins affluent le jour du Makar Sankranti (14 janvier) pour prendre un bain sacré au confluent du Gange et de la baie du Bengal.

<sup>11</sup> L'Ambubachi Melā célèbre les menstruations annuelles de la déesse Kamakhya. La croyance veut que pendant cette période de mousson la pluie et les vertus nourricières des menstrues de la Terre Mère se mélangent.

<sup>12</sup> Par exemple à Rishikesh un Udāsīn m'a dit "Puisque vous prenez des photos, alors je vais vous montrer plus d'*āsanas*".

aussi observé des démonstrations *d'āsanas* pendant ces rassemblements religieux. Puisque la pratique de *yogāsana* appartient à la sphère privée de la vie d'un ascète, la majeure partie de mes données sont issues de conversations. A ce jour, j'ai concrètement échangé avec environ quatre-vingts *sādhus* dans le cadre de ce travail de terrain.

Cependant, établir des échanges avec des ascètes n'a pas toujours été facile. Les ascètes accueillait généralement mes recherches de deux manières opposées: soit de façon positive, soit avec scepticisme. Les “ascètes positifs” appréciaient le fait que des étrangers s'intéressent à la culture indienne et qu'ils fassent des efforts pour comprendre un fait religieux comme le yoga. Ils étaient enclins à répondre à mes questions, me donnant des exemples et explicitant leur compréhension du yoga dans leur pratique religieuse, tout en soulignant que, faisant partie de leur *sādhanā*, les détails de leur pratique ne pouvaient être dévoilés. C'est pour cette même raison que certains ascètes réagissaient de manière “sceptique”. Ces ascètes ne comprenaient pas la raison derrière cette collecte d'informations auprès d'une variété de *sādhus*, au lieu de pratiquer et comprendre le Yoga personnellement. Je respectais leur scepticisme. Ce respect est un fondement éthique de mon travail qui me permet d'obtenir le soutien et la coopération de mes interlocuteurs quand je collecte des informations qu'ils sont heureux de partager publiquement. Rien de secret ne sera révélé.

### **La compréhension du Haṭha Yoga par les ascètes**

Comme je l'ai déjà mentionné, le Haṭha Yoga dans les textes désigne un système de techniques physiques qui, au fil des siècles, ont acquis la réputation de mener à des résultats divers: la conservation de *bindu* (sperme), l'unification des *vāyus*, et la montée de la *kuṇḍalinī*. Comme l'explique Mallinson:

Dans ses toutes premières formulations, [...] le trait distinctif du *haṭha* est une variété de techniques physiques qui sont utilisées pour conserver *bindu* ou *amṛta*, c'est à dire le sperme, dans la tête. En revanche, des oeuvres Nāth contemporaines mettent l'accent sur le but de leur yoga, qu'ils ne nomment pas Haṭha, comme étant la montée de la *kuṇḍalinī*. [...] Dans des oeuvres Nāth plus tardives et d'autres oeuvres Śākta du canon, l'inclusion de techniques *haṭha* (ainsi que leur nom) est plus développé, si bien que dans le *Śivasamhitā* le but des *mudrās* d'Haṭha yoga est devenu la montée de la *kuṇḍalinī* et *bindudhāraṇa* n'est pas mentionné. (2012:10)

Malgré diverses explications, les buts principaux des techniques *haṭha* sont restées l'acquisition des *siddhis* (pouvoirs) et *mukti* (libération).

Durant mes conversations avec les sādhus le terme Haṭha Yoga était rarement utilisé. Par conséquent, je devais leur demander directement leur compréhension du Haṭha Yoga. Pendant ces échanges, je me suis rendu compte que, bien que la compréhension ascétique du Haṭha ait plusieurs nuances, il a globalement une seule signification: Haṭha Yoga est analogue à *tapasyā* (discipline), ou mieux, il s'agit de la forte détermination qui peut mener à *tapasyā*. Je vais décrire la compréhension dominante du Haṭha Yoga en tant que *tapasyā* avant d'élaborer sur des discussions plus nuancées qui incluent une compréhension du Haṭha Yoga comme a) l'union du soleil et de la lune, b) strictement lié au *prāṇāyāma* et c) une pratique physique pour le corps.

### **Le Haṭha Yoga en tant que forte détermination**

Selon la majorité des ascètes que j'ai interrogés, le Haṭha Yoga n'est pas un système de yoga mais plutôt une attitude mentale définie par une *tyāgīni* (femme ascétique du *sampradāya* Rāmānandī) en tant que *dṛḍh saṅkalp*: une ferme intention d'accomplir et d'atteindre un but. C'est pour cela que le Haṭha Yoga est souvent associé à *tapasyā* (austérité). Le mot *tapasyā* (austérité) vient de *tap* (chauffer) et *tapas* (chaleur), ce qui signifie le feu mental et spirituel résultant des austérités accomplies par une forte

détermination.<sup>13</sup> *Tapasyā* peut renvoyer à des pratiques spécifiques accomplies à un certain moment de l'année, comme *dhūnī tap* (rester assis en plein soleil pendant la journée au milieu d'un anneau de bouse de vache en feu) pendant la saison chaude, ou *jal tap* (rester dans l'eau plusieurs heures par jour) pendant l'hiver; ou des austérités qui durent des années comme rester debout le bras levé, rester silencieux, et bien d'autres. De même, faire vœu de ne manger que des fruits, ou de ne boire que du jus, sont également considérés comme *tapasyā*. Des agissements de cet ordre sont compris et donnés comme exemples de Haṭha Yoga. Derrière le choix d'accomplir *tapasyā* se cachent plusieurs raisons: certains ascètes l'adoptent en tant que vœu qui leur fera rencontrer Dieu; d'autres espèrent obtenir des pouvoirs spécifiques alors que d'autres encore affirment le faire pour le bien de la société en faisant figure de modèle d'engagement religieux pour le commun des mortels.

A Varanasi j'ai rencontré un *saṃnyāsin* qui, depuis 10 ans, passe sa journée assis en *padmāsana* au Lalitā Ghāṭ. "Il marche toujours pieds nus, il fait ses pèlerinage pieds nus, il reste assis comme ça toute la journée, ça c'est du Haṭha Yoga Madame", m'a confié un des laïcs qui l'accompagnaient. Autre exemple, un Nāth de Mangalore m'a dit que dans son *sampradāya* Haṭha Yoga signifiait suivre durant toute sa vie les règles et les comportements du *sampradāya*, c'est à dire une stricte intention d'être dévoué à la vie ascétique.

J'ai eu une autre preuve de cette connexion à Ujjain, quand je suis allée à la rencontre d'un *ūrdhvaḥhu* du Āvāhan akhārā (un *sādhu* qui reste le bras en l'air) car on pouvait lire *Haṭhayogī* sur le panneau à l'entrée de son camp. Je suis allée vers lui pour lui poser des questions sur son *tapasyā* et son titre de *Haṭhayogī*, et il me

---

<sup>13</sup> Dans les traditions religieuses indiennes les offrandes sacrificielles au feu ont pour but de brûler ce qui est grossier pour le rendre subtil. Cependant, chez les ascètes, le véritable feu du sacrifice est remplacé par la chaleur physique interne produite par une vie d'austérité. Il y a deux sortes de feu interne, l'un spirituel et mental, l'autre physique (qui exerce des fonctions pratiques telles que la digestion et le réchauffement du corps)

répondit que, puisqu'il fait son *tapasyā* (qu'il pratique depuis plus de trente-cinq ans), il est considéré comme un *Haṭhayogī*. Selon lui, tous ceux qui font *tapasyā* sont des *Haṭhayogī* car le Haṭha Yoga signifie prendre une décision et s'y tenir jusqu'à ce se produisent des résultats. Il ne s'intéresse pas le moins du monde aux *āsanas* et au *prāṇāyāma*, qu'il n'a d'ailleurs jamais pratiqués, puisque son *sādhanā* était entièrement basé sur *tapasyā*.

Cette compréhension du Haṭha Yoga comme menant à *tapasyā* peut également être déduite de sources visuelles et textuelles. D'anciens textes comme l'*Amanaska* affirment que le Rājā Yoga est supérieur au Haṭha Yoga car il est sans efforts, signifiant ainsi que le Haṭha Yoga requiert un épuisement (Birch 2011: 527), tandis que le *Laghuyogavāsiṣṭha* décrit le Haṭha Yoga comme une source de souffrance (Birch 2011: 531).

L'association du Haṭha Yoga avec la douleur a été rappelée par un Udāsīn de Rishikesh. Il a affirmé que Dieu n'aime pas le Haṭha Yoga car il génère de la souffrance; ses pratiques sont douloureuses et la douleur peut encourager les pensées dans le mental. Il a donné son exemple personnel. Il avait fait vœu de silence (*mauna vrata*), mais il souffrait parce que ses amis venaient le voir et il ne pouvait pas leur parler. Donc au bout de neuf ans de *tapasyā* il a pris la décision de ne parler que quatre heures par jour, de huit heures du soir à minuit, afin de pouvoir discuter avec ses amis durant ces quelques heures; il a déclaré qu'il a maintenu cette pratique pendant 18 ans.

Dans les preuves textuelles, le mot *Haṭha* est fréquemment associé à l'idée de "force, effort" et *tapasyā*. Monier-Williams a décrit le Haṭha Yoga comme une "espèce de Yoga forcé ou méditation abstraite (forçant le mental à se détacher des objets extérieurs; comme le détaille la *Haṭha Pradīpikā* de Svātmārāma et accompli à grand

renfort de torture auto-imposée comme tenir debout sur une jambe, garder les bras levés, inhaler de la fumée la tête à l’envers, etc)” (1964: 1297).

Cette définition du 19ème siècle fait fortement écho aux explications des ascètes indiens contemporains. Mallinson a suggéré que les techniques *Haṭha* étaient originellement nommées ainsi “parce que, de même que *tapas* (ascétisme), avec lequel elles étaient associées, elles étaient difficiles et forçaient les résultats à se produire” (2011: 770). De la même manière, Brigg, dans son étude de 1938 sur les Nāth Yogīs, note que “jeûnes, mortification et disciplines ascétiques tombent généralement dans le domaine de la pratique du Yoga. La discipline corporelle est devenue un moyen de renforcer le contrôle du mental” (1938: 259). En fait, déjà dans la Mahābhārata (entre -300 et 300) le mot *yogī* fait référence à un homme qui pratique des austérités religieuses et l’ascétisme, un être chaste capable de développer de grandes vertus et de grands pouvoirs.

Souvent, chez les ascètes, les significations de *tapasyā* et Haṭha Yoga se recourent; parfois il semble que *tapasyā* représente la pratique en elle-même tandis que la méthode / l’approche par laquelle elle est mise en oeuvre est le Haṭha Yoga, la ferme détermination nécessaire pour supporter les pratiques les plus extrêmes. Il y a eu, dans la pratique ascétique, une continuité remarquable des pratiques et de l’association entre yoga et *tapasyā* à travers les âges.

Des preuves découvertes sur sites et dans l’art renforcent la combinaison du yoga avec *tapasyā*; les *yogīs* étaient souvent représentés comme des *tapasvins*. Les ascètes sont souvent sculptés en position debout, parfois en pleine exécution de leurs austérités comme *ūrdhvabāhu*. Par exemple, à partir du 11ème siècle à Patan au Gujarat, parmi les sculptures de Rani Ki Vav, des *ūrdhvabāhus* sont utilisés comme ornements pour combler les espaces entre les principales déités. Les peintures

fournissent des exemples innombrables de sages et de *yogīs*, représentés en petits comités ou exécutant des austérités, mais rarement des *āsanas*. Un exemple remarquable de ces deux pratiques est une aquarelle de Jodhpur du 18ème siècle qui dépeint Rām entrant dans la forêt des sages. Ici les sages sont représentés comme des *yogīs* appartenant à des sectes distinctes, dont certains accomplissent des austérités telles que se balancer au dessus d’un feu, ou tenir debout sur une jambe, ou encore maintenir les deux bras levés (Diamond 2013: 206).

Dans le canon du Haṭha Yoga, le mot *Haṭha* n’est pas utilisé pour référer à un effort violent et vigoureux. Au contraire, la *Haṭhapradīpikā* affirme que l’épuisement est l’un des six obstacles sur le chemin du Haṭha Yoga (Birch 2011: 532).<sup>14</sup> Svātmārāma, l’auteur de la *Haṭhapradīpikā*, rejette certaines pratiques étroitement liées à l’attitude ascétique: “[...] Gorakṣa dit: "il faut éviter les environnements insignifiants où se trouvent des personnes néfastes, l’usage du feu, la compagnie des femmes et les voyages, les bains tôt le matin, le jeûne et ainsi de suite, et aussi l’obéissance à des règles causant la souffrance du corps" (1:61).<sup>15</sup> L’usage du feu, voyager, se baigner tôt le matin, jeûner et les activités physiques exigeantes sont typiques des ascètes, tout particulièrement ceux qui pratiquent les austérités. Beaucoup d’ascètes ont un *dhūnī* (foyer pour le feu sacré), ils errent de place en place, prennent un bain sitôt levés, ils jeûnent et, si l’on tient compte de la pratique *d’āsanas* ou *tapasyā*, ils ont des activités physiques exigeantes. Il est probable que Svātmārāma a voulu présenter le Haṭha Yoga comme une discipline adapté à tous, le dissociant ainsi des pratiques extrêmes plus axées sur les pratiques physiques qui ne seraient pas adaptées ni attractives pour les personnes ordinaires. En effet, il est probable que les textes de Haṭha Yoga furent écrits par des Brahmanes dévots, ou des adeptes de gurus particuliers, “travaillant” au service de mécènes spécifiques pour promouvoir les

---

<sup>14</sup> Les autres obstacles sont avoir trop chaud, le bavardage, adhérer à des règles (comme prendre un bain froid tous les matins, manger la nuit ou seulement des fruits), la compagnie des hommes et l’agitation.

<sup>15</sup> Traduction de James Mallinson.

enseignements du Yoga. Le fait qu'ils n'incitent personne à adhérer à une secte en particulier en fait des livres plutôt généraux destinés à être étudiés sous la supervision d'un guru personnel.<sup>16</sup> Ma recherche de terrain indique qu'en ce qui concerne la plupart des ascètes, les textes ne font pas partie de leur pratique, ni ne sont une référence pour l'expérience. A Kamakhya, un Nāth m'a expliqué succinctement que "ces ouvrages [textes écrits] sont pour les *saṃsārik* log<sup>17</sup> (des laïcs), pour ces gens-là qui ne peuvent pas pratiquer le yoga constamment. Sinon il vous suffit simplement d'avoir votre *āsana - siddhāsana padmāsana* - et de plusieurs heures pour faire vos activités". Pour résumer, le *yogī* est aussi traditionnellement un *tapasvin*,<sup>18</sup> et selon la compréhension des ascètes contemporains, le *tapasvin* est théoriquement un *Haṭhayogī*.

## Le Haṭha Yoga comme union du Soleil et de la lune

Seuls trois ascètes que j'ai interviewés m'ont expliqué le Haṭha Yoga en tant qu'union de *ha-* le soleil et *ṭha-* la lune (cette soit-disant "signification ésotérique", voir Birch 2011). L'un d'eux était un Nāth impliqué dans les activités de la maison d'édition du temple Gorakhnāth de Gorakhpur. Par conséquent, il avait une

---

<sup>16</sup> Une analyse détaillée de chaque texte de Haṭha Yoga, son origine, l'arrière-plan historique et religieux, serait utile pour mieux comprendre les questions de mécénat et de public. Une comparaison de textes sanskrits et de textes en langage courant pourrait finalement mettre en lumière des différences intéressantes ou de nouveaux indices sur l'usage de ces textes. Il se peut que les textes sanskrits visant un public plus large ait laissé de côté les austérités, c'est à dire *tapasyā*, pratiquées, elles, par les ascètes. Par conséquent, leur but était probablement le même que celui des livres de Yoga actuels: attirer des gens et leur soutien financier avec des pratiques qui peuvent mener à *dhyāna*. On trouvera probablement plus facilement le Haṭha Yoga pratiqué chez les ascètes dans des textes en langage courant produits dans des *sampradāyas*, et diffusés uniquement dans le milieu *sampradāyik* pour la pratique individuelle de ses ascètes, plutôt que dans des textes en sanskrit. Par exemple, lorsque j'ai étudié la littérature secondaire concernant la production textuelle du *sampradāya* Rāmānandī, je suis tombée sur des textes - le *Siddhānta Pāṭal*, le *Yoga Cintāmaṇi* et le *Ātmabodha* - qui traitent de *tapasī sādhanā* fortement influencé par des thèmes de *Haṭha* yoga.

<sup>17</sup> Les gens qui font partie du *saṃsāra* (le monde matériel), c'est à dire des laïcs.

<sup>18</sup> Cependant le *yogī* n'est pas seulement un *tapasvin*, puisqu'il existe plusieurs formes de Yoga *sādhanā*. Par exemple, selon la Bhagavad Gita 6.46, le *yogī* est supérieur au *tapasvin* (voir Mallinson & Singleton 2017: 17)

connaissance du Haṭha Yoga plus théorique que celle des ascètes de son *sampradāya* qui ne donnaient pas cette interprétation. Le deuxième était un Vaiṣṇava qui appartenait au Svāmī Nārāyaṇ *sampradāya* et qui avait étudié le yoga dans plusieurs centres et sous plusieurs aspects. Le troisième était un pratiquant du Kaula Mārg et qui étudiait les textes de Haṭha Yoga par lui-même et qui se lamentait du fait que la plupart des *sādhus* étaient ignorants et ne connaissaient pas la vraie signification de la pratique. Il est intéressant de noter le nombre relativement faible d'ascètes contemporains qui partagent cette compréhension du Haṭha Yoga, en comparaison de son acceptation généralisée dans les milieux du Yoga du 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> siècle. Ceci corrobore d'autant plus l'hypothèse que très peu d'ascètes examinent les sources textuelles pour leur compréhension des pratiques et des théories, puisqu'ils se fient plus aux enseignements des gurus ou d'autres ascètes.

Des références textuelles pour cette interprétation du Haṭha Yoga existent bel et bien. Le texte tantrique *Jayadrathayāmala*, antérieur à des descriptions des plus anciennes techniques de Haṭha Yoga, associe la syllabe *ṭha* avec la lune.<sup>19</sup> L'*Amṛtasiddhi* (datée aux alentours du 11<sup>ème</sup> siècle) interprète le Yoga - et non pas le Haṭha Yoga - comme l'union du soleil et de la lune (Birch 2011: 533). Briggs rapporte la présence de cette compréhension de *Haṭha* dans un commentaire du verset un de la *Gorakṣa Paddhāti* où il est stipulé que *ha* signifie le soleil et *ṭha* la lune, et aussi que leur union s'appelle Yoga (et non pas Haṭha Yoga) (1938: 274). C'est uniquement dans la *Yogabīja*, un texte généralement attribué à Gorakṣanātha (12<sup>ème</sup> et 13<sup>ème</sup> siècle), que nous trouvons une ancienne définition de *Haṭha* signifiant l'union du soleil et de la lune. Cependant, Mallinson avance que la *Yogabīja* serait plutôt une compilation plus tardive - qui de toutes façons est antérieure à 1450 puisque la *Haṭhapradīpikā* en reprend des passages - car il n'existe aucune preuve manuscrite pour en attribuer la

---

<sup>19</sup> Suite aux travaux de Sanderson (2002: 1-2), Birch fait remarquer que le *Jayadrathayāmala* est mentionné par Ksemarāja, qui a connu son essor entre -1000 et -1050, et par conséquent celui-ci précède les plus anciens textes de Haṭha Yoga.

paternité à Gorakṣanātha et elle emprunte beaucoup de versets à des textes de *haṭha* plus anciens (2008: 9). Birch suggère aussi que les compréhensions contemporaines de *haṭha* revêtant cette signification pourraient bien être le fait d'un commentaire de Srisa Chandra Vasu dans sa traduction anglaise de la *Gheraṇḍa Saṃhitā* vers la fin du 19ème siècle (Birch 2011: 532). Cependant, la *Jayākhyasaṃhitā*, un texte Pāñcarātra médiéval, associe le soleil à l'inspiration et à la syllabe *ha-*, alors que la *Tantrāloka* d'Abhinavagupta associe respectivement le soleil et la lune à l'inspire et à l'expire (Birch 2011: 532-533). Ce lien entre les pratiques de *haṭha* et la respiration nous amène à une autre explication du *haṭha*, qui l'associe au *prāṇāyāma* (techniques respiratoires).

### **Le Haṭha Yoga comme discipline de manipulation du souffle**

Très peu d'ascètes ont mentionné l'idée du Haṭha Yoga en tant que manipulation des vents internes (*vāyus*) et de la rétention de souffle. Un guru du *sampradāya* Rāmānujī associaient avec conviction le Haṭha Yoga et le *prāṇāyāma*. Il a souligné que le but du Haṭha Yoga était de réussir le *keval kumbhak* (rétention de souffle sans méthodes spécifiques d'inspiration et d'expiration) et ensuite d'atteindre le *samādhi*. Par conséquent, selon lui, le *Haṭhayogī* atteint un stade où il cesse de respirer s'il le désire, et ce faisant, il peut aller jusqu'à provoquer la mort de son corps. Ensuite, l'étape finale du Haṭha Yoga serait la mort du yogī qui demeure en état de *samādhi*. Les plus anciennes références à cette compréhension appliquée au canon du Haṭha Yoga se trouvent dans l'*Amaraughaprabodha* (14ème siècle) dans laquelle le Haṭha Yoga est en fait décrit comme "ce qui est une intention de stopper le souffle" (Birch 2011: 547). La *Vimalaprabhā* (10ème-11ème siècle), un texte bouddhiste de la tradition Kālacakra, associe également le Haṭha Yoga avec le souffle: c'est la pratique qui fait circuler le *prāṇa* dans le canal énergétique du milieu et arrête le

*bindu* de la *bodhicitta* (Birch 2011: 536). Briggs rapporte une définition du Haṭha Yoga qui met l'accent sur le *prāṇāyāma*: le Haṭha Yoga utiliserait des méthodes physiques pour provoquer volontairement la suppression du souffle dans le corps afin d'obtenir différents états du mental (1938: 273).

Le contrôle du souffle est l'une des caractéristiques les plus récurrentes de la pratique méditative depuis des temps anciens. J. Bronkhorst rapporte l'épisode de la *Majjhima Nikāya* tiré du Canon Bouddhique Pali où Bouddha affirme qu'il a essayé deux méthodes d'ascèse avant d'atteindre l'illumination: la méditation sans respiration et une consommation de nourriture limitée, des pratiques que le Bouddha a finalement jugées sans intérêt pour la réalisation du Salut (1993: 1-3). La *Śvetāsvatara Upaniṣad* affirme qu'il est nécessaire de contenir le souffle et de contrôler les mouvements des *vāyus*, mais il s'agit plutôt d'une réduction au lieu d'une suppression complète (Bronkhorst 1993:47). Ainsi, la pratique de rétention de souffle n'était pas originellement étiquetée comme Haṭha Yoga, mais pouvait être associée à un ensemble plus large de pratiques ascétiques. Par exemple, Grierson (mentionné par Briggs 1938) a associé le Haṭha Yoga à une méthode dans laquelle le contrôle de la respiration mène au contrôle et à la transcendance des deux autres éléments que constituent le "soi inférieur", i.e. la puissance sexuelle, et le mental (1938: 273). Une explication similaire m'a été fournie par plusieurs ascètes. Selon cette idée (dont les premiers enseignements se trouvent dans l'*Amṛtasiddhi*), le souffle, le mental et *vīrya* (le sperme) ont une *śakti* (énergie) similaire; si la respiration s'arrête, le *vīrya* et le mental s'arrêtent eux aussi. A l'inverse, si l'on contrôle le mental, certains croient que la respiration va s'arrêter, de même que le *vīrya*. Ce processus est compris par certains comme celui du Haṭha Yoga. Selon un *tyāgī*:

Quand nous mangeons nous fabriquons notre sang. Par défaut le sang est *kaccā* (imparfait). Le sang *kaccā* descend dans les testicules, et là il devient *pakkā* (mature). Du coup, la *śakti*, qui provient du sang, devient *pakkā* dans les testicules et

c'est à ce moment-là que vous devez la contrôler [...] Quand l'homme a un contrôle total sur son corps il peut éliminer les maladies juste en y pensant. Cela se produit quand vous avez de la force et vous y arrivez avec *tapasyā*.

Un autre *tyāgī* du *sampradāya* Rāmānandī a décrit le Haṭha Yoga en ces termes:

Quand vous voulez arrêter votre respiration jusqu'à un certain point, quand vous faites ça, alors *haṭha* se produit. L'exercice de Haṭha Yoga consiste à arrêter le flux de *prāṇa* dans *iḍā* et *piṅgalā* pour le faire converger dans *suṣumnā*. Et ça, c'est pour réveiller la *kuṇḍalinī*. La *kuṇḍalinī* réside dans la partie basse des *nāḍīs*, dans un point qui a des noms différents suivant l'expérience de la personne. La *kuṇḍalinī* se trouve là comme inconsciente. Grâce aux vagues provoquées par le *prāṇāyāma* elle se réchauffe là où elle est, du coup la *kuṇḍalinī* a besoin de tousser, et en toussant elle ouvre la bouche et remonte le long du *nāḍī* du milieu qui passe dans le dos.

Un *yogī* peut aussi avoir comme but de diminuer sa fréquence respiratoire. Par exemple, ce *tyāgī* affirmait que le temps passé sans respirer devrait être graduellement augmenté. Pour y parvenir, il vérifiait, au début de sa pratique, la longueur de ses expirations grâce à un *yantra* (un diagramme habituellement associé à une déité particulière, un mantra ou un rituel). Bien qu'il ne m'ait pas expliqué les détails de son protocole, le *tyāgī* m'a affirmé qu'en utilisant le *yantra*, il parvenait à mesurer ses progrès, diminuant lentement sa respiration jusqu'à ce que celle-ci soit complètement internalisée. Selon lui, quand le *prāṇa* n'est pas expiré, il va se loger entre les sourcils dans le *trikuṭī*, et cela amènerait au *samādhi*, parce que "lorsque vous internalisez votre souffle, alors même votre vision devient une vision interne and cela vous permet de visualiser Dieu en vous".

### **Le Haṭha Yoga comme *kriyā* ou pratique physique**

Dans les contextes ascétiques, le mot *kriyā* (que l'on pourrait traduire par "action") désigne habituellement des techniques ou des pratiques dans le cadre d'une discipline de Yoga

ayant pour but d'arriver à un résultat spécifique.<sup>20</sup> Certains ascètes ont insisté sur le fait que les *kriyās* étaient une composante déterminante du Haṭha Yoga. Par exemple, un *saṃnyāsin* de Rishikesh m'a dit: "Dans le Haṭha Yoga, il y a six *Kriyās* importants: *neti*, *dhauti*, *kuñjal*, *gaṇeś*, *khecarī*, *vajrolī*. Ce sont les six *kriyās* du Haṭha Yoga". Pour ceux qui ignoreraient tout de ces techniques, de façon générale, *neti* (chez les ascètes) est une technique de nettoyage des voies nasales qui consiste à insérer un fil de coton par une narine, à le faire ressortir par la bouche, et à lui donner un mouvement de va-et-vient.<sup>21</sup> *Dhauti* est une technique de nettoyage de l'estomac consistant à avaler une bande de tissu, tout en maintenant l'extrémité extérieure, et ensuite à la retirer lentement. Les intestins sont eux nettoyés par *gaṇeś kriya*, avec leur mise en mouvement en insérant, en position accroupie, un doigt mouillé ou huileux dans l'anus et en le faisant tourner dans les deux sens alternativement tout en appliquant une légère pression sur la paroi interne. La technique de *nauli* est un nettoyage musculaire des organes internes en tendant les muscles abdominaux de telle sorte à ce qu'ils forment une colonne verticale qui peut aussi être roulée d'un côté et de l'autre, exerçant ainsi une pression variable sur les organes. *Kuñjal/gajakaraṇi* est une technique de nettoyage de l'estomac qui consiste à avaler de l'eau et ensuite à la régurgiter. *Vajrolī* consiste à aspirer du liquide de la vessie en insérant un tuyau dans l'urètre. *Khecarī* sert à empêcher *bindu*, lorsqu'il est remonté le long des canaux, de s'échapper de la tête en retournant la langue dans la gorge jusque dans la cavité nasale. Cependant, en fonction des traditions particulières, les pratiques associées à tous ces termes varient.

---

<sup>20</sup> Il est intéressant de noter que dans la *Bhagavadgītā* Kṛṣṇa décrit le Kriyā Yoga en tant que neutralisation de l'inspire et de l'expire (offrant l'inspiration dans l'expiration, et inversement) afin de libérer la force vitale à partir du cœur pour la mettre sous contrôle, une technique qui, nous l'avons vu, fut plus tard associée au Haṭha Yoga. Au lieu de cela, Patañjali décrit le *kriyāyoga* comme étant nécessaire à un mental distrait, ajoutant également que l'ascétisme, la récitation, et l'abandon à Isvara sont le *kriyāyoga*, et que "son but est la recherche du *samādhi* ou l'atténuation des afflictions" (1.2.1-2). De plus amples recherches seraient nécessaires pour vérifier les connexions entre ces définitions du *kriyāyoga* et l'évolution du sens du Haṭha Yoga.

<sup>21</sup> Beaucoup d'ascètes utilisent aussi *jal neti*, remplaçant le fil par de l'eau. J'ai vu, par exemple, un *saṃnyāsin* "boire" de l'eau par les deux narines en même temps pour l'évacuer ensuite par la bouche.

Un autre *saṃnyāsin*, que j'ai rencontré à Kamakhya et qui avait fait un discours lors de la Journée Internationale du Yoga 2017, m'a dit que les *nāgā sādhus* sont ceux qui pratiquent le Haṭha Yoga; le Haṭha Yoga étant cette branche du Yoga dans laquelle les *kriyās* sont pratiqués. Il a ajouté que les *nāgās* connaissent tous les *kriyās* du Haṭha Yoga, ensuite il a démontré *nauli* et listé quelques uns des autres *kriyās*: *neti*, *dhauti* and *vajrolī*. Il a souligné que les *āsanas* et les *prāṇāyāmas* étaient des pratiques faciles et que par conséquent elles étaient pour tout le monde, mais que le Haṭha Yoga était seulement pour les *sādhus*, car seuls eux ont le *haṭha* (l'intention) et celui-ci leur vient directement des Brahmanes. De cette façon, sa compréhension du Haṭha Yoga renvoyait elle aussi à la définition abordée plus haut considérant le Haṭha Yoga comme équivalent à *tapasyā*. Lors d'une conversation privée, ce *sādhu* a expliqué le Haṭha Yoga en tant qu'intention posée sur *tapasyā* car l'individu maintient ses sens sous contrôle grâce aux austérités.

Un *saṃnyāsin* tantrique de Birnagar m'a dit qu'on reconnaît le *yogī* à sa capacité à faire les *kriyās* puisqu'il a une connaissance et un contrôle parfait du corps. Il a donné cet exemple: si vous vomissez à l'aide des doigts, ce n'est pas un *kriyā*, en revanche si vous savez comment faire monter le vomissement, dans ce cas c'est un *kriyā*. Je lui ai demandé combien il existait de *kriyās* et il m'a dit qu'il y avait autant de *kriyās* que de traditions, et que de nouveaux *kriyās* sont constamment inventés. Ensuite il a expliqué la signification du Haṭha Yoga: "Le Haṭha Yoga et les *yogāsanas* sont comme de la gymnastique, mais ce qui est différent c'est que dans le Haṭha Yoga il y a une intention. Les *āsanas* sont de purs exercices physiques dont le but est de renforcer le corps, puisque vous devez posséder un contrôle total du corps."

De la même façon, un *saṃnyāsin* très âgé que j'ai rencontré à Calcutta affirmait que le Haṭha Yoga était du yoga physique dont le but était d'empêcher le corps d'attraper des maladies et de tomber dans la paresse. Il a développé son idée, remarquant qu'un autre but du yoga physique était de réduire la respiration car, lorsque la respiration se réduit, le mental se stabilise et la vie s'allonge. Selon lui, le Haṭha Yoga n'a rien à voir avec la

méditation; la méditation est le seul moyen d’atteindre l’Absolu et le côté “sympa” de la pratique du yoga, alors que les āsanas sont le côté pénible.

A *saṃnyāsin/tapasvin* de Shantiniketan m’a expliqué que le Haṭha Yoga est pour le corps, et qu’il est constitué de techniques physiques (telles que *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās*) dont le but était de garder le corps *sthir* (stable). Le Haṭha Yoga, dans ce cas, serait nécessaire, au début du *sādhanā*, pour la santé et le bien-être du corps. Il a également ajouté que le Haṭha Yoga était nécessaire pour développer les *kriyās*, comme *vajrolī*. Il a affirmé avoir pratiqué tous les *kriyās*, et m’a expliqué qu’il continuait à pratiquer un petit peu de Haṭha Yoga pour maintenir son corps en bonne santé. Il est intéressant de noter que, concernant le but des *āsanas*, ces *sādhus* ont donné une définition du Haṭha Yoga plutôt similaire à celle donnée par de nombreux *sādhus*.

### **La compréhension ascétique des āsanas**

Pour la majorité des *sādhus* que j’ai interviewés, les āsanas sont des pratiques n’ayant pour but que de maintenir le corps en bonne santé et de le rendre *sthir*, stable, car lorsque le corps est stable, le mental est alors stable et il devient plus facile de méditer. Je vais tenter de retranscrire ici quelques extraits de conversations que j’ai eues avec un *tyāgī* à ce sujet.

T: Vous devez rendre un *āsana* régulier/simple (*sādā*), alors tous les autres āsanas sont *sādā*, ils deviennent ok par eux-mêmes.

D: Du coup quel est le but d’apprendre d’autres *āsanas*?

T: D’autres *āsanas* sont enseignés parce que quand vous restez assis dans un seul *āsana*, alors votre corps peut devenir raide. Si votre corps devient raide, vous pouvez le rendre à nouveau confortable grâce aux autres *āsanas*. On pratique d’autres *āsanas* quand le corps en a besoin. Ce n’est pas la peine de perdre son temps à faire beaucoup d’*āsanas*, vous vous focalisez sur passer des heures dans une position, parce que c’est dans cette position que vous faites votre “travail”.

D: Donc, si vous changez d’*āsana*, pour combien de temps ?

T: Juste pour une ou deux minutes, pas plus. Si on passe du temps à faire tous les *āsanas*, alors on n’a pas le temps pour l’unique *āsana* dont on a vraiment besoin.

Cette compréhension des *āsanas* est largement répandues parmi les ascètes. Plusieurs

*sādhus* m'ont dit qu'une fois qu'ils sont capables de faire les *āsanas siddh*, c'est à dire parfait/accomplis, alors ils cessent de les pratiquer. La pratique n'est plus nécessaire, sauf quand le besoin se fait sentir., c'est à dire pour soulager des problèmes physiques particuliers. Par exemple, une *tyāgīnī* de Varanasi m'a raconté qu'elle avait repris la pratique des *āsanas* pour perdre du poids.<sup>22</sup> Un Rāmānujī de Varanasi m'a dit qu'il faisait quelques *āsanas* à l'occasion de compétitions de *yogāsana*, et en général durant son temps libre. A Ujjain, un *saṃnyāsin* m'a raconté qu'il n'était même pas indispensable d'aller jusqu'à la complète maîtrise des *āsanas*: il avait appris seulement quelques uns, ainsi que des méthodes de *prāṇāyāma*, parce qu'il était capable d'atteindre son but sans les maîtriser tous. Un Rāmānujī d'Ujjain a souligné l'inutilité des pratiques physiques. Il a dit: "J'ai pratiqué tous les *āsanas*, les [*ṣaṭ*]karmas, les *kriyās* et les *mudrās*, et je n'ai obtenu aucune *śānti* (paix). Ce sont des pratiques physiques, ne perdez pas votre temps avec elles; si c'est le yoga que vous cherchez, vous devez faire *dhyāna*. C'est avec *dhyāna* que vous obtenez *jñāna* et ensuite le Yoga (union avec le Paramātmā). La seule chose qui fonctionne c'est *dhyāna* yoga. Mais sans un vrai guru, vous ne pouvez obtenir aucun résultat".<sup>23</sup>

Il semblerait qu'il y ait deux idées concernant les *āsanas* dans les milieux ascétiques. D'un côté nous avons les *āsanas* utilisés comme positions assises stables pour pratiquer *dhyāna*, particulièrement *sukhāsana*, *siddhāsana* et *padmāsana*.<sup>24</sup> Ces positions assises sont mentionnées et décrites dans quasiment tous les textes de Haṭha Yoga. De l'autre côté

---

<sup>22</sup> Un *saṃnyāsin* du Āvāhan akhārā a dit qu'il avait l'habitude de pratiquer 70 *āsanas siddh* sur 84 avant son accident: une voiture l'a renversé alors qu'il mangeait dans la gare de New Delhi, ce qui l'a amené à passer trois jours dans le coma, et après cela (en 2015) il a cessé la pratique des *āsanas*. En effet, bien que les *āsanas* de yoga aient la réputation de soigner les maladies et de résoudre les problèmes physiques, plusieurs *sādhus* qui pratiquent les *āsanas* les ont arrêtés sitôt qu'ils tombaient malades afin d'utiliser d'autres méthodes. Dans de nombreux cas, il suivaient la prescription d'un docteur ou s'administraient eux-mêmes des remèdes.

<sup>23</sup> Son affirmation ressemble à l'*Amanaska* (Mallinson and Singleton 2017:40): "la réalité ultime ne se trouve pas au *cakra* de base ni aux autres, (ni) dans le *Suṣumnā* et autres canaux, (ni) dans le *prāṇa* et autres respirations (1.3) [...] l'ensemble des verrous et scellements de la pratique (*haṭha*) ne produisent rien d'autre que le yoga de l'ignorance. La Méditation sur les centres énergétiques, les canaux et les six supports (*ādhāra*) n'est qu'illusion de l'esprit. (1.7) [...] Passer de longues heures à développer la respiration (ou) pratiquer des centaines de rétentions de souffle ne représente aucun intérêt" (2.42).

<sup>24</sup> Un *saṃnyāsin* les a définies comme *āsanas* spirituels (*ādhyātmik*).

nous avons les postures dont le but est de maintenir le corps en bonne santé en prévenant les maladies. C'est la raison pour laquelle elles sont souvent associées à *vyāyām* (exercices). Une femme ascète m'a confié que “*vyāyām* sert à renforcer et à adoucir le corps. Les *āsanas* sont pour quand vous êtes fatigué, vous ne faites pas *d'āsanas* pendant plus de deux minutes, vous pouvez faire *vyāyām* entre cinq et trente minutes pour préparer le corps”.

Assez souvent les ascètes ne connaissent même pas le nom des *āsanas*, et quand vous leur demandez combien il en existe, il donne un nombre mythique, parfois identique à celui de la *Gheraṇḍa Saṃhitā* (2.1). Un *tyāgī* m'a dit qu'il y avait 84 lakhs *d'āsanas* (8 400 000), dont 84 constituent les principaux, et dont 32 sont importants; parmi ces 32, 16 sont importants, puis 8, puis 4, et finalement le dernier le plus important: *siddhāsana*, la posture de méditation.

Cette idée de “superficialité” associée aux *āsanas* non assis se retrouve également dans d'anciens textes de Yoga traitant principalement des *āsanas* assis utilisés pour le contrôle du souffle et la méditation. Dans les *Patañjalayogaśāstra*, il est dit que *l'āsana* doit être *sthiraśukham*, stable (*sthira*) et confortable (*sukham*), mais ce n'est que dans le commentaire du *śāstra*, le *Bhāṣya*, qu'on les trouve listés; il sont au nombre de 13 “plus d'autres” mais ne sont pas décrits. La priorité donnée à la posture assise est typique des oeuvres écrites jusqu'à la première moitié du second millénaire quand des *āsanas* plus complexes ont commencé à être décrits. Par exemple, la *Haṭhapradīpikā* décrit 15 *āsanas*, dont 8 ne sont pas des postures assises (Mallinson and Singleton 2017:87).

Le manque d'importance accordée par le passé aux postures non assises se reflète aussi dans les traces visuelles: il est très difficile de trouver des *āsanas* autres qu'assis représentés dans l'ancienne période: les ascètes et les gurus sont toujours représentés dans des postures méditatives comme *padmāsana*. Jusqu'à présent, les traces les plus anciennes de postures non assises ont été découvertes dans les sculptures de la porte nord de Dabhoi

(Gujarat). Vraisemblablement construite en 1230,<sup>25</sup> cette porte présente trois étages de sculptures: dans la partie basse 12 Nāths sont représentés; au dessus se trouvent 8 Yogīnīs et encore au dessus 8 Bhairvas et leur entourage, alors que plus haut, entre les façades et les arches, se trouvent des sculptures taillées d'ascètes accomplissant des *āsanas* compliqués.<sup>26</sup> De même, quelques postures sont utilisées comme motifs décoratifs sur les piliers de nombreux temples à Hampi (15ème - 16ème siècle). Cette insuffisance peut indiquer une importance relativement faible de la pratique des *āsanas* chez les ascètes, mais en même temps leur présence peut montrer le désir des artistes de reproduire ces postures compliquées accomplies dans les temples pour amuser les pèlerins.

Le fait que ces postures compliquées non assises n'étaient pas représentées en statues ni mentionnées dans les textes jusqu'au second millénaire ne signifie nullement qu'elles n'étaient pas pratiquées auparavant. Comme le notent Mallinson and Singleton (2017: 88), les ascètes indiens utilisent des postures extrêmes depuis au moins 2500 ans. Les deux chercheurs prennent en compte les remarques de Strabo sur la rencontre entre des membres de l'entourage d'Alexandre le Grand et des *yogīs* au 4ème siècle avant notre ère: "quinze hommes nus se tenant dans différentes postures, assis ou allongés, qui restèrent dans ces postures jusqu'au soir et qui s'en retournèrent ensuite à la ville. Le plus difficile à endurer était la chaleur du soleil qui était si torride que nul autre ne pouvait souffrir de marcher sur le sol à pieds nus au milieu de la journée". En outre, il y eut deux autres ascètes qui "vinrent à la table d'Alexandre et prirent leur repas debout, et ils démontrèrent leur force d'âme en se retirant en un lieu non loin, où l'aîné, couché le dos à même le sol, endura le soleil et la pluie qui s'étaient établis, le printemps ayant fait son apparition. L'autre se tint sur une jambe, avec un bout de bois de trois coudées dans les mains levées au dessus de la

---

<sup>25</sup> En fait la porte est communément attribuée au roi Chalukya Jayasimha Siddharaja (1093-1143), mais selon Mallinson, cette affirmation est apparemment sans fondements. Après analyse des travaux de plusieurs chercheurs, Mallinson en a conclu que la porte pourrait avoir été construite en 1230 (communication personnelle, 22 novembre 2017)

<sup>26</sup> Il est intéressant de noter qu'il s'agit de la seule porte toujours existante qui présente des sculptures d'*āsanas*; les trois autres à Dabhoi, ainsi que les quatre très similaires à Jhinjuwada, probablement construites à la même période, ne comportent aucune représentation de yogis.

tête; lorsqu'une jambe était fatiguée, il en changeait pour la soulager, et ainsi continua-t-il tout au long de la journée" (Mallinson and Singleton 2017:88). Ces aperçus montrent que les ascètes avaient l'habitude de tenir assis, allongés et debout sur une longue période, plutôt que quelques petites minutes avant d'enchaîner sur une autre posture. Nous pourrions peut-être formuler l'hypothèse que, à l'origine, les *āsanas* étaient maintenus sur de longues périodes, une pratique qui même de nos jours "convertit" un *āsana* en une forme de *tapasyā*. Cette compréhension m'a été récemment confirmée par un ascète Nāth qui affirmait que chaque *āsana* devait être maintenu jusqu'à ce qu'il devienne parfait. Par conséquent, un *sādhu* peut passer plusieurs mois à pratiquer le même *āsana* et cette pratique est en elle-même une forme de *tapasyā* qui ne peut être accompli qu'avec *Haṭha*.

Nous pouvons supposer que la pratique d'*āsana* a évolué, assimilant quelques postures et positions provenant d'autres formes de traditions physiques, par exemple la lutte. N'oublions pas que les exercices physiques (*vyāyām*) sont présents chez les ascètes comme faisant partie d'un entraînement particulier et les *nāgās* suivaient et suivent toujours un entraînement martial dont les exercices auraient pu influencer également la pratique d'*āsana*.<sup>27</sup> Un Nāth que j'ai rencontré à Kamakhya m'a raconté qu'il était autrefois un *pahlvān* (lutteur) parce que dans l'*āśram* de son guru se trouvait également un *akhārā* (au sens de gymnase). Il y avait des lutteurs faisant leur entraînement de même que de jeunes *sādhus*. Il avait l'habitude de faire les deux pratiques: *āsanas* et *vyāyāms*. Selon ce Nāth, les exercices dans l'*akhārā* sont assez différents des *āsanas*: les *vyāyāms* sont pratiqués pour rendre le corps et les muscles plus forts, tandis que les *āsanas* sont plus simples et nécessitent moins d'effort. Il faisait *kuśṭī* (la lutte) et soulevait des poids même à l'aide de sa bouche, mais il a arrêté dès qu'il a reçu l'initiation Nāth.

---

<sup>27</sup> Compte tenu des travaux d'Alter sur les lutteurs indiens, il est clair que le *vyāyām* pratiqué par les lutteurs et les *āsanas/vyāyām* pratiqués par les *sādhus* appartenaient à deux univers différents, étant donné que leurs buts, leur "usage" et leur conception du corps diffèrent. Bien que les lutteurs "considèrent la lutte comme sous-discipline du yoga au sens large et non somatique" (1992:323), je me demande si le sens de l'échange était bel et bien celui-là (Alter part du principe que les lutteurs ont emprunté beaucoup d'exercices au Haṭha Yoga), ou alors plus mutuel. Toutefois, de plus amples recherches sur le développement historique de la lutte indienne et des arts martiaux seraient nécessaires pour vérifier une telle affirmation.

Il est clair que plus de données et de preuves sont nécessaires afin de comprendre l'origine et le développement des postures dans le contexte ascétique, tout en prenant en compte la variété des traditions physiques présentes en Inde.

Pour résumer, dans mon travail de terrain auprès d'ascètes contemporains, l'attitude générale envers les *āsanas* et le *prāṇāyāma* était que ces pratiques sont nécessaires mais temporaires, des étapes initiales pour les ascètes qui désirent s'adonner à la méditation (*dhyāna*), qui représente la pratique principale du Yoga.

Evidemment, les *sādhus* reconnaissent l'importance des *āsanas* et du *prāṇāyāma* puisqu'ils sont indispensables au *sādhanā*: quand les *sādhus* deviennent fatigués en posture méditative, ils font des *āsanas* pour détendre le corps afin de reprendre leur pratique méditative. Ce concept d'amélioration du *sādhanā* a été souligné par un *saṃnyāsin* qui considérait la pratique des *āsanas* non seulement comme un entraînement physique mais aussi comme un entraînement mental. Selon lui, puisque chaque *āsana* a besoin d'être pratiqué pendant des heures jusqu'à la perfection, l'ascète qui pratique des *āsanas* de la sorte accroîtrait ses capacités de persévérance et de détermination, si bien qu'il est alors capable d'appliquer la même persistance dans la poursuite et l'accomplissement de ses buts religieux.

### **Qui peut pratiquer les *āsanas* ?**

Bien que le yoga soit désormais considéré comme une discipline ouverte à tous, particulièrement dans son aspect physique, dans le monde ascétique, le secret et les enseignements du guru sont toujours fondamentaux pour ceux qui intentionnent l'accomplissement des buts religieux du Yoga. Cela signifie que c'est au bon vouloir du guru de dispenser ou pas l'enseignement: s'il estime qu'un disciple n'est pas apte pour le Yoga, il ne lui enseignera rien, mais lui suggérera plutôt un autre *sādhanā* (chemin religieux/spirituel) plus approprié. Par exemple, en 2016 à Ujjain, j'ai rencontré un *sādhu*

Rāmānujī considéré comme un *yogī* expert et qui était en compagnie de son *guru bhāī* (frère). Bien qu'ils aient le même *guru*, cet autre *sādhu* avait reçu un *bhakti sādhanā* au lieu d'un *dhyāna yoga sādhanā*, puisque son *guru*, au moment de l'initiation, s'était rendu compte que *bhajan* et *nām jap* (la répétition du nom de Dieu) lui seraient bien plus bénéfiques pour la réussite sur son chemin religieux.

Cependant, il arrive aussi qu'un *sādhu* ne suive pas toujours l'enseignement du *dīkṣā* (initiation) *guru*, car sa quête religieuse individuelle peut l'amener vers un autre maître de qui il recevra un *dīkṣā* secondaire afin d'entamer le bon chemin. Par exemple, un Udāsīn m'a dit qu'il connaissait 110 postures apprises de différents grands *sādhus* qu'il avait rencontrés dans sa vie. Le même *sādhu* a dit que les *āsanas* étaient pour les jeunes ascètes, puisqu'ils ont l'énergie et le désir de les rendre parfaits, de même que le désir de se lancer à eux-mêmes un défi. Il a cité les exemples des *liṅga kriyās*, des pratiques utilisées pour mortifier le pénis en soulevant des pierres, en tirant des chariots ou en l'enroulant autour d'un bâton. Cependant, l'Udāsīn a aussi souligné que, pour accomplir ce genre de pratique, il fallait qu'un ascète soit très puissant dans son *sādhanā*.

Bien que les textes de Haṭha Yoga déclarent la pratique accessible à tous, les ascètes ont un point de vue spécifique. Selon eux, la majorité des gens peuvent faire des *āsanas* comme des exercices pour le corps, quoique pour certains *sādhus* tous les corps ne sont pas aptes aux *āsanas*, et tout le monde n'a pas un mental capable d'être maîtrisé par des pratiques de yoga. Par exemple, il y a parmi les *sādhus* une idée répandue disant que les gens qui ont des problèmes physiques ne peuvent pas faire de yoga. Par exemple, il m'a été suggéré que les gens trop gros devaient d'abord perdre du poids avant de pratiquer.

Un *tyāgī* m'a confié que les personnes ordinaires ne peuvent penser au yoga autrement qu'en terme physique: il leur est impossible d'atteindre le but du Yoga tant qu'elles ne pratiquent pas le célibat, car *brahmacarya* est le Rājā du corps. En effet, selon ces ascètes,

*brahmacarya* est essentiel pour obtenir des résultats dans une pratique religieuse.<sup>28</sup> Le même *tyāgī* m'a explicitement dit: "si on ne respecte pas *brahmacarya*, on ne peut pas obtenir de résultat. C'est comme aller à l'école mais sans étudier, vous n'obtenez rien. Si vous avez des activités sexuelles en pratiquant le yoga, vous pouvez accomplir des résultats physiques, mais pas spirituels, puisque toute votre avancée spirituelle est évacuée avec l'éjaculation". Comme il l'a expliqué, le sperme remonte du fait de la pratique du yoga *sāadhanā* et il est converti en *tejas* et *ojas*.<sup>29</sup> Il a également ajouté:

"avec le célibat vous pouvez faire tout le *sāadhanā*, quelque soit votre sexe, il n'y a aucune différence, vous avez aussi la *śakti*, non ? La *śakti* produite par *brahmacarya* est une. Bhagavān a dit dans la *Gītā* qu'en maintenant *brahmacarya* le *man* (mental) dans le corps devient distinct, vous devenez plus fort, et si vous avez un but vous l'atteindrez. Comme, par exemple, vous voulez voir Dieu, et il va apparaître dans sa forme devant vous"

Il a aussi souligné que *brahmacarya* n'est pas pour tout le monde parce qu'il peut être difficile de libérer l'esprit du désir: comme chaque *man* est différent, la pratique doit être différente. par conséquent, il est correct pour un *gṛhastha* (personne ordinaire) d'utiliser le yoga pour le corps, pour résoudre des problèmes physiques, mais tout en restant conscient qu'il ne peut pas dépasser ce stade. Pour résumer, selon les ascètes, tout le monde peut faire des *āsanas* pour rester en bonne santé et éviter les maladies, pourtant cette pratique ne doit pas être confondue avec le Yoga en tant que *sāadhanā*, qui mène à des résultats spirituels.

### **La démonstration d'*āsanas* des ascètes**

Les ascètes ont une attitude double en ce concerne la démonstration des *āsanas*. D'un côté il y a les ascètes qui désapprouvent l'exécution publique des *āsanas* puisqu'ils les

---

<sup>28</sup> L'importance du célibat est présente dans de nombreux exemples mythologiques: par le célibat et *tapasyā*, des *ṛṣis* et des *yogīs* sont capables de développer des pouvoirs surnaturels et reçoivent la bénédiction des dieux, tandis que dans d'autres récits le pouvoir accumulé par des ascètes faisant *tapasyā* est réduit à néant par des déités leur envoyant de la compagnie féminine qui, les entraînant à des activités sexuelles, cause la perte de leur sperme (*bindu*).

<sup>29</sup> *Ojas* est un matériel fin et subtil dans le corps, la forme la plus pure de tous les *dhātus*. *Tejas* est l'énergie subtile du feu en tant que rayonnement de la vitalité.

considèrent comme des pratiques corporelles physiques personnelles à faire avant ou pendant le *sādhanā*. Une fois, par exemple, je discutais de ce sujet avec un *tyāgī* et celui-ci s'est véritablement mis en colère contre moi et m'a dit de quitter sa tente parce qu'il avait compris que je voulais qu'il me démontre quelques postures. D'après un *ūrdhvabāhu* que j'ai rencontré à Ujjain, les *āsanas* sont exhibés par les *sādhus dukān-dārī* "boutiquiers", c'est à dire ceux qui veulent en tirer de l'argent et les *āsanas* qui sont montrés sont en fait généralement les plus spectaculaires afin d'attirer l'attention des pèlerins et des curieux.

De l'autre côté, certains ascètes approuvent l'exécution *d'āsanas* pour un public (bien qu'ils n'insistent pas sur son importance). Par exemple, lors de festivals, ceux qui détiennent le titre de Yogī Rāj, ce qui veut dire qu'ils sont experts dans la pratique *d'āsana*, ont souvent des panneaux de photos d'eux-mêmes en train de démontrer quelques *āsanas* afin qu'ils soient reconnus. Un Yogī Rāj que j'ai rencontré à Calcutta m'a dit qu'un *āsana* pouvait devenir comme un *nāṭak*, acte théâtral, destiné au public, et à ne pas confondre avec le *sādhanā* qui est la vraie pratique. Un autre *saṃnyāsin*, qui vit près de Shantiniketan, m'a dit que le Yoga était un savoir (*vidyā*) caché, comme le Tantra, qui n'était pas destiné au public, et que seuls les *āsanas* pouvaient être montrés.

Cette idée était également partagée par un autre *saṃnyāsin* qui affirmait que la démonstration *d'āsanas*, de postures particulières ou d'actions (comme enfouir la tête dans le sable, ce qu'il est, selon lui, possible de maintenir pendant des jours grâce à une utilisation correcte de *kumbhak*) est faite pour montrer au public, et de ce fait pour leur apporter *ānand*, "l'amusement". Cette explication est assez similaire à celle donnée par un *tapasvin* à propos de ses raisons pour son *tapasyā*: pour démontrer aux personnes non religieuses que des résultats incroyables peuvent être obtenus avec une forte conviction religieuse. Cependant, *tapasyā* est aussi pour "le bien-être de la société" (*samāj kā kalyāṇ*), parce que les austérités des ascètes permettent au monde de continuer.

A Kamakhya (Assam), j'ai assisté à ce type de démonstration, c'est à dire une sorte d'exhibition réelle *d'āsanas*, pendant le festival Ambubachi. Il se trouve que la Journée

Internationale du Yoga tombait pendant ce festival, lorsque de nombreux ascètes étaient déjà réunis dans la ville, et un groupe de *saṃnyāsins* a décidé de montrer des *āsanas* devant des journalistes et des curieux. L'exhibition avait pour but de montrer et surprendre les spectateurs. Les *sādhus*, la plupart venant du Kashmir, s'étaient couvert le corps de *vibhūti* (cendres) et avaient ensuite commencé à exécuter des *āsanas*. Sur le devant se trouvaient ceux capables de faire les postures les plus difficiles, tandis que ceux du fond jouaient des instruments de musique, applaudissaient et encourageaient ceux qui démontraient. Ce sont essentiellement des postures sur la tête qui ont été exécutées, avec quelques variations. Il était intéressant de noter l'ambiance de la performance: certains ascètes, avant de faire des *āsanas*, s'échauffaient le corps en faisant quelques sauts, ou en se frappant le corps, pour ensuite se mettre dans la posture d'un mouvement rapide et énergique. Ils ont montré des positions, passant de l'une à l'autre, traitant les *āsanas* comme de purs mouvements physiques dont l'accomplissement était néanmoins le résultat d'une pratique éprouvante mais aussi un cadeau de dieu. C'est pour cela que les autres *sādhus* encensaient bruyamment ceux exécutant les postures les plus difficiles avec une invocation à Śiva: "Har Har Mahadev".

### **Les *sādhus* enseignant les *āsanas***

Les "cours" d'*āsana* que j'ai eus avec trois *sādhus* étaient évidemment différents en comparaison de ceux que prendrait un novice. En règle générale un jeune ascète recevra de son guru l'instruction de s'asseoir plusieurs heures par jour, jusqu'à ce qu'il soit capable de rester assis dix à douze heures par jour. Cela parce que, comme me l'a confié un *tyāgīnī* de Varanasi, il faut tout d'abord apprendre à s'asseoir correctement: quand le dos est droit, alors le *prāṇa* et l'énergie circulent mieux et le *yogī* peut mieux les contrôler. J'ai eu quelques cours avec ce *tyāgīnī*. La leçon commençait avec environ une demi-heure de *prāṇāyāmas* divers. Ensuite nous faisons des exercices d'échauffement suivis de quelques *āsanas* composés de postures allongées, de torsions et de postures debout. Les *āsanas*

étaient alternés avec des *vyāyāms*. La leçon se terminait avec quelques sauts.

L'autre cours que j'ai pris était avec un *saṃnyāsin* de Birnagar. Il n'y avait aucun échauffement dans son cours, tout était basé sur le renforcement et l'équilibre du corps. Tout tournait autour de leviers, de pressions et d'équilibres. En une heure et demie nous avons enchaîné trente à quarante *āsanas*. Il poussait et parfois m'aidait à ajuster correctement la posture, juste pour montrer comment elle devait être exécutée et pour démontrer les possibilités du corps. Les leçons prises avec un *saṃnyāsin* de Calcutta étaient particulièrement fatigantes. Il insistait sur le fait que le secret pour obtenir des résultats était de "pratiquer, pratiquer, pratiquer". Pendant le premier cours, il a testé ma flexibilité et ma résistance corporelles. Nous n'avons fait aucun *prāṇāyāmas* durant les deux premiers jours. Le cours de *yogāsana* était basé sur la répétition de quelques *āsanas* plusieurs fois durant la leçon. Nous avons fait beaucoup d'exercices pour étirer les muscles et les renforcer, particulièrement les exercices abdominaux. Après ces jours d'initiation, quelques *prāṇāyāmas* ont été ajoutés et chaque *āsana* a été répété trois fois. D'après ce *saṃnyāsin*, un *āsana* devient parfait quand il peut être tenu pendant trois heures et quarante-huit minutes et quand il peut aussi être utilisé comme posture méditative; une fois que cela est accompli, alors l'*āsana* peut être maintenu pendant seulement une minute. Il a dit qu'il avait l'habitude, avant, de rester dans le même *āsana* jusqu'à six ou sept heures: la discipline et l'implication sont nécessaires pour le *sādhanā*.

Comme tenu de ces quelques cours et de ces ascètes qui m'ont gentiment montré quelques postures pendant nos entretiens, ou montré de vieilles photos ou vidéos d'eux-mêmes en démonstration, nous pouvons tirer quelques généralités. Tout d'abord, dans chacune de ces leçons, il n'y avait presque aucun temps de repos entre deux postures ou groupes de postures. Les *āsanas* étaient enchaînés les uns après les autres. Les positions sont adoptées d'une façon très naturelle, selon les capacités corporelles de l'individu. il n'y a pas de règles strictes ni de positions précises pour les bras et les jambes. Ils ont souvent choisi de montrer des *āsanas* compliqués, et m'ont également demandé de les exécuter. Les

explications “spirituelles” étaient quasiment absentes durant la pratique. Quelques explications concernant les bénéfices d’un *āsana* m’ont été données, mais ils voulaient essentiellement que la personne se concentre sur la posture et sa perfection. Il n’y a aucune considération pour la détente mentale en faisant des *āsanas*: c’est le corps et ses muscles qui sont étirés; le mental est “rafraîchi et nettoyé” par le *prāṇāyāma*. L’objectif principal est d’avoir un contrôle total sur le corps, car si le corps est sous contrôle, alors il est possible de contrôler même le mental à l’aide du *prāṇāyāma*, et à partir de là d’accomplir les étapes suivantes.

## Conclusion

L’observation de la pratique ascétique contemporaine fournit de fascinantes données qui peuvent contribuer à reconstruire le développement du concept de Haṭha Yoga, et faciliter la comparaison avec le Yoga tel qu’il est plus largement conçu. Cet article a montré que l’association entre Haṭha Yoga et *tapasyā* est profondément enracinée chez les ascètes contemporains, et les preuves artistiques et textuelles soutiennent l’idée que, par le passé, un *yogī* était souvent aussi un *tapasvin*. Il est probable que ce que nous appelons de nos jours le Haṭha Yoga est le résultat de différentes traditions et pratiques qui, à un moment donné, ont été rassemblées et organisées dans un système n’ayant jamais reçu une reconnaissance unanime. Plusieurs compréhensions différentes du yoga coexistent parmi les ascètes contemporains.

Pour les ascètes, le yoga physique (postural) a toujours eu une importance relativement mineure comparé aux pratiques spirituelles comme la méditation où les austérités. Ces particularités qui aujourd’hui caractérisent le Haṭha Yoga (*āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* et *śaṭ karma*) sont comprises par les ascètes comme une forme de savoir dont le but est de soutenir le corps et le mental. Il a semblé que chaque ascète sait comment pratiquer au moins quelques *āsanas* ou d’autres pratiques yogiques, et il a semblé comme allant de soi qu’ils disposent d’un tel savoir basique. Mais les pratiques physiques ont

toujours une importance relative et secondaire dans la vie des ascètes. Pour beaucoup d'entre eux, il s'agit simplement d'une étape initiale qui, dès qu'elle devient parfaite, doit être abandonnée afin de diriger les efforts vers les pratiques plus importantes, *dhyāna* et *samādhi*; le Yoga est un *sāadhanā*, un chemin spirituel.

Cependant, un thème est régulièrement ressorti lors des entretiens avec les ascètes: pour accomplir une voie religieuse difficile, *haṭha* est nécessaire. Pour les ascètes, *haṭha* est le plus souvent défini en hindi en tant "mise en exécution" (*jabardastī*) ou "promesse résolue" (*dṛḍh saṃkalp*). On ne sait toujours pas précisément quand le mot *haṭha* a été associé à un large éventail de pratiques physiques telles que la rétention de souffle, les *kriyās*, et *tapasyā*. Il est clair que toutes ces pratiques ont en commun l'engagement des ascètes à les réaliser, et la détermination à contraindre le corps dans des positions ou activités difficiles.

En conséquence, peut-être le Haṭha Yoga serait-il mieux interprété comme non seulement Yoga de la Force, mais aussi comme Méthode de Détermination. Étant donné la difficulté du chemin de Yoga en tant que *sāadhanā*, il est assez évident pourquoi le Haṭha Yoga est généralement considéré comme étape préliminaire pour atteindre le *samādhi*, *kaivalya* ou *mokṣa*. En s'entraînant avec les austérités et des pratiques physiques compliquées, la personne peut vérifier si sa détermination est suffisante pour des pratiques plus engagées qui entraînent la réalisation de la réalité ultime, i.e. *dhyāna* et *samādhi*. Les compréhensions contemporaines de mon travail de terrain s'alignent bien avec la majorité des sources textuelles médiévales dans lesquelles la méditation est le thème central, et les *āsanas* et le *prāṇāyāma* sont préliminaires à la pratique principale. Il est significatif de noter que la *Haṭhapradīpikā* commence sur cette affirmation: "Gloire au Seigneur primitif, qui enseigna le Haṭhayoga-vidyā, qui est tel l'escalier pour ceux qui désirent atteindre le noble Rāja-Yoga" (1.1).<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Voir Birch (2011)

## Bibliographie

- Alter, J.S (May, 1992), “The sannyasi and the Indian Wrestler: The Anatomy of a Relationship”. *American Ethnologist*, Vol. 19, 2: 317-336.
- Alter, J.S (1992), *The Wrestler’s Body, Identity and Ideology in North India*. Berkley: University of California Press.
- Bevilacqua, B. (forthcoming 2018), *Modern Hindu Traditionalism in Contemporary India: The Śrī Math and the Jagadguru Rāmānandācārya in the Evolution of the Rāmānandī sampradāya*. Oxford: Routledge.
- Birch, J. (2011), “The meaning of Haṭha in Early Haṭhayoga”. *Journal of the American Oriental Society* 131.4: 527-554.
- Bouillier, V. (1993), “La Violence des Non-Violents ou Les Ascètes au Combat”. *Puruṣārtha* 16: 213-243.
- Bouillier, V. (2008), *Itinérance et Vie Monastique. Les ascètes Nāth Yogīs en Inde contemporaine*. Paris: Editions de la Maison des Sciences de l’Homme.
- Briggs, G. W. (1938), *Gorakhnāth and the Kānphaṭa Yogīs*, Calcutta: Y.M.C.A Publishing House.
- Bronkhorst, J. (1998), *The Two Sources of Indian Asceticism*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Broo, M. (2003), *As Good as God, The Guru in Gauḍīya Vaiṣṇavism*. Åbo: Åbo Academy University Press.
- Burghart, R. (Spring 1978), “The Founding of the Rāmānandī sampradāya”. *Ethnohistory* 25(2): 121-139.
- Burghart, R. (May 1983), “Wandering Ascetics of the Rāmānandī Sect”. *History of Religion, Devotional Religion in India* 22(4): 361-380.
- Burghart, R. (Dec. 1983), “Renunciation in the Religious Traditions of South Asia”. *Man* (N.S.) 18(4): 635-653.
- Clark, M. (2006), *The Daśanāmī Saṃnyāsīs, The integration of Ascetic lineages into an Order*. Boston: Brill.

- Cohn, B. (1987), *An Anthropologist among the Historians and Other Essays*. Delhi: Oxford University press.
- Ernst, C. W. (2005), “Situating Sufism and Yoga”. *Journal of the Royal Asiatic Society*, Series 3, 15, 1: 15-43.
- Farquhar J.N. (1925), “The Fighting Ascetics of India”. *Bulletin of the John Rylands Library* 9: 431-452.
- Grierson G., *Gorakhnath*, ERE, Vol. VI.
- Gross, L.R. (1992), *The sādhus of India, A Study of Hindu Asceticism*. New Delhi: Rawat Publications.
- Hartsuiker, D. (2014), *sādhus: Holy Men of India*. London: Thames & Hudson.
- Hausner, S. (2007), *Wandering with sādhus: Ascetics in the Hindu Himalayas*, Bloomington & Indianapolis: Indiana University Press.
- Heesterman, J.C. (1964), “Brahmin, Ritual and Renouncer”. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens* 8: 1-31.
- Lamb, Ramdas (2005), “Rājā Yoga, Asceticism, and the Rāmānanda Sampradāy.” In *Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*, edited by Knut A. Jacobsen, 317-331. Leiden: Brill.
- Lamb, Ramdas (2012), “Yogīc Powers and the Rāmānanda Sampradāy”. In *Yoga Powers, Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, edited by Knut A. Jacobsen, 427-457.
- Levy P. (2010), *sādhus: Going Beyond the Dreadlocks*. New Delhi: Prakash Book Depot.
- Lorenzen, D. (1978), “Warrior Ascetics in Indian History”. *Journal of American Oriental Society* 98(1): 61-75.
- Lorenzen D., Munoz A. (2012), *Yogī Heros and Poets: Histories and Legends of the Nāths*. New York: SUNI.
- Mallinson, J (2008), *Siddhas, Yogīns and Munis, but No Nāths: The Early History of Haṭhayoga*. Unpub. paper

- Mallinson, J. (2011), “Nāth sampradāya”. *Brill’s Encyclopedia of Religions*, vol. 3. Leiden: Brill.
- Mallinson, J. (March 2012) “Yoga and Yogīs”. *Nāmarupa*, 15, Vol 3, 2-27.
- Mallinson, J. (2012), “Śāktism and Haṭha Yoga” in *Goddess Traditions in Tantric Hinduism*, ed. Bjarne Wernicke Olesen, pp. 109-140. London: Routledge.
- Mallinson, J. (2013), “Yogīs in Mughal India”, in *Yoga: The Art of Transformation*, edited by Debra Diamond. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 35-46.
- Mallinson J & Singleton M. (2017), *Roots of Yoga*. Penguin Classics.
- Monier-Williams, M. (1899). *A Sanskrit English Dictionary*. Oxford: Clarendon Press.
- Oman J. C. (1903). *The Mystics, Ascetics, and Saints of India: a Study of sādhuism, with an account of the Yogīs, Sanyasis, Bairagis, and other strange Hindu Sectarians*. London: T. Fisher Unwin.
- Orr, W.G. (1940), “Armed Religious Ascetics in Northern India”. *The Bulletin of the John Rylands Library* 24(1): 81-100.
- Pande, G. C (1978), *Śramaṇa Tradition: Its History and Contribution to Indian Culture*. Ahmedabad: L. D. Institute of Indology.
- Pearce, G. (2011), *Yogī and Yoga of India*. Delhi: Mount Books.
- Pinch, W.R. (2006), *Warrior Ascetics and Indian Empires*. Berkeley: University of California Press.
- Rangarajan, H. (1996), *Rāmānuja sampradāya in Gujarat: A Historical perspective*. Mumbai: Somaya Publications.
- Sanderson, A. (2002), “Remarks on the Text of the Kubjikāmatatantra”. *Indo-Iranian Journal*, 45: 1-24.
- Sears, T. I. (2013), “From Guru to God: Yogīc Prowess and Places of Practice in Early-Medieval India”, in *Yoga: The Art of Transformation*, edited by Debra Diamond. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 47-57.
- Singh, S. (1972), *Evolution of Smṛti Law: A Study in the Factors Leading to the Origin and Development of Ancient Indian Legal Ideas*. Varanasi: Bharatiya Vidya Prak āsana.

Van der Veer P. (1998), *Gods on Earth, The Management of Religious Experience and Identity in a North Indian Pilgrimage Centre*. London: The Athlone Press.

Vasu, C.S. (1895). *The Gheraṇḍa Saṃhitā*. Bombay: T. Tatya.