

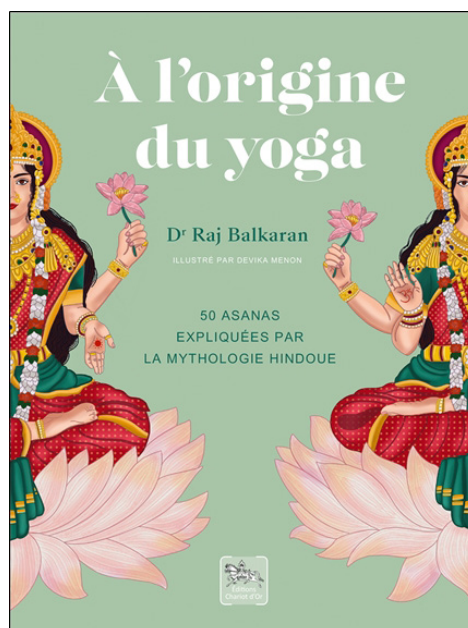
# À L'ORIGINE DU YOGA - 50 ASANAS EXPLIQUÉES PAR LA MYTHOLOGIE HINDOUE



**Dr. Raj Balkaran**

La mythologie tient une part prépondérante dans la culture indienne. La pensée, l'art, le chant, la danse et le rituel indiens sont inextricables de la mythologie hindoue, incarnée dans les contes et légendes de l'Inde ancienne qui mettent en scène des divinités, des sages et des nymphes. Ils sont captivants, perspicaces, et immensément didactiques.

**Partez à la découverte des histoires qui se cachent derrière 50 postures de yoga telles qu'on les trouve dans les mythes indiens.** Pour chaque asana, l'auteur vous en présente le récit et les leçons à retenir pour vous aider à intégrer ces enseignements dans votre vie et dans votre pratique du yoga.



Réf. 72432

Précommande n° : L99161

**14/11/2022**

29 €

Livre Relié • 224 pages • 17 x 23 cm  
Illustrations couleur

Santé - Bien-être  
Yoga - 041

Yoga  
Spiritualité  
Hindouisme  
Asanas

*Le docteur Raj Balkaran est spécialiste de la mythologie indienne. Il est également un adepte de la spiritualité, ayant été initié aux traditions ancestrales indiennes par de nombreux maîtres. Conteur et éducateur chevronné, il dispense des cours originaux en ligne, alliant érudition, narration et spiritualité pour appliquer les enseignements de la sagesse indienne à la vie moderne. Outre l'enseignement et la recherche, le Docteur Balkaran donne des conférences publiques, dirige un cabinet spécialisé en coaching de vie et anime le podcast sur les religions indiennes. Découvrez son travail sur [www.rajbalkaran.com](http://www.rajbalkaran.com).*

**Un ouvrage magnifiquement illustré pour découvrir la philosophie propre aux postures de yoga à travers la mythologie hindoue !**

## Table des matières

Introduction  
Siva, le seigneur du yoga  
Visnu, le compatissant  
La Devi et ses manifestations  
Le pouvoir des dieux  
La vision des sages  
Conclusion  
Index  
Pour aller plus loin

# LA POSTURE PARFAITE SIDDHĀSANA

LE POUVOIR DE  
LA MÉDITATION  
YOGIQUE

THÈMES

Sagesse

Clairvoyance

Conscience

**I**L Y A BIEN LONGTEMPS, LORSQUE LE MONDE ÉTAIT JEUNE, les prêtres brahmanes accomplissaient des rituels pour le bien-être du monde. Ils étaient sages et avaient compris l'importance de commencer toute chose au mieux, tant cela pouvait conditionner son devenir. Ils insistaient ainsi sur l'importance de bien commencer une relation, ou de se lever du bon côté du lit. Une question essentielle s'est donc posée à eux : qui, parmi les dieux, convenait-il d'adorer en premier ? Lors d'un sacrifice par le feu, ils donnèrent en offrande au grand seigneur Śiva des herbes spéciales et du beurre clarifié, dans l'espoir d'obtenir leur réponse. Leur prière s'immita dans l'esprit de Śiva, qui interrompit sa méditation pour rendre visite à sa compagne, Pārvatī, la sage déesse de la Terre, et lui demander son avis. Pārvatī était ravie de le voir, et encore plus de prendre connaissance de sa requête.

« Eh bien, dit-elle avec une lueur dans le regard et un sourire mystérieux, ce devrait sûrement être l'un de nos deux fils, Kārttikeya ou Gaṇeśa. Ils contiennent le meilleur d'entre nous ! »

Śiva reconnut l'idée excellente, et ils convinrent que cet honneur reviendrait légitimement à celui de leurs fils qui pourrait s'en montrer digne.

« Mais comment allons-nous déterminer cela ? » se demanda ouvertement Śiva.



# LA POSTURE DU SEIGNEUR DE LA DANSE TĀṆḌAVĀSANA

LA DANSE  
COSMIQUE DE LA  
FÉLICITÉ DE ŚIVA

THÈMES

Ancrage

Équilibre

Énergie

**D**ANS DES MILLIERS D'ANNÉES, cette ère prendra fin, mais, si nous y réfléchissons bien, nous pouvons remarquer que les fins sont des illusions. La fin apparente d'une chose marque toujours le début d'une autre. Rien ne vient de rien, et rien ne se change en rien. Le processus de transformation d'une chose en une autre est la seule chose qui soit.

Le temps crée toutes les choses, pour les dévorer à nouveau, afin qu'elles soient recréées. La dissolution de cette ère donnera lieu à une nouvelle création – l'univers continuant son cycle de création, de destruction et de récréation. La fin de cette ère sera, en effet, marquée par quelque chose de phénoménal : Śiva sortira de sa méditation cosmique, revêtira sa forme de Seigneur de la Danse et exécutera sa danse de félicité pour annihiler toutes choses. Cette danse dissoudra tout, dans le même océan primordial de potentiels dont toutes choses ont émergé à l'aube de la Création, tout comme cela s'est déjà produit d'innombrables fois auparavant, et tout comme cela se reproduira encore, au terme de chacun des innombrables univers à venir.

Sur les montagnes, au-dessus du monde, loin de l'ordre social, bientôt dissous lui aussi, les locks emmêlées de Śiva se balancent en rythme, tandis qu'il bat son tambour avec une ferveur sauvage et chamanique. Les structures de la société – comme des roues dans des roues – vont et viennent,



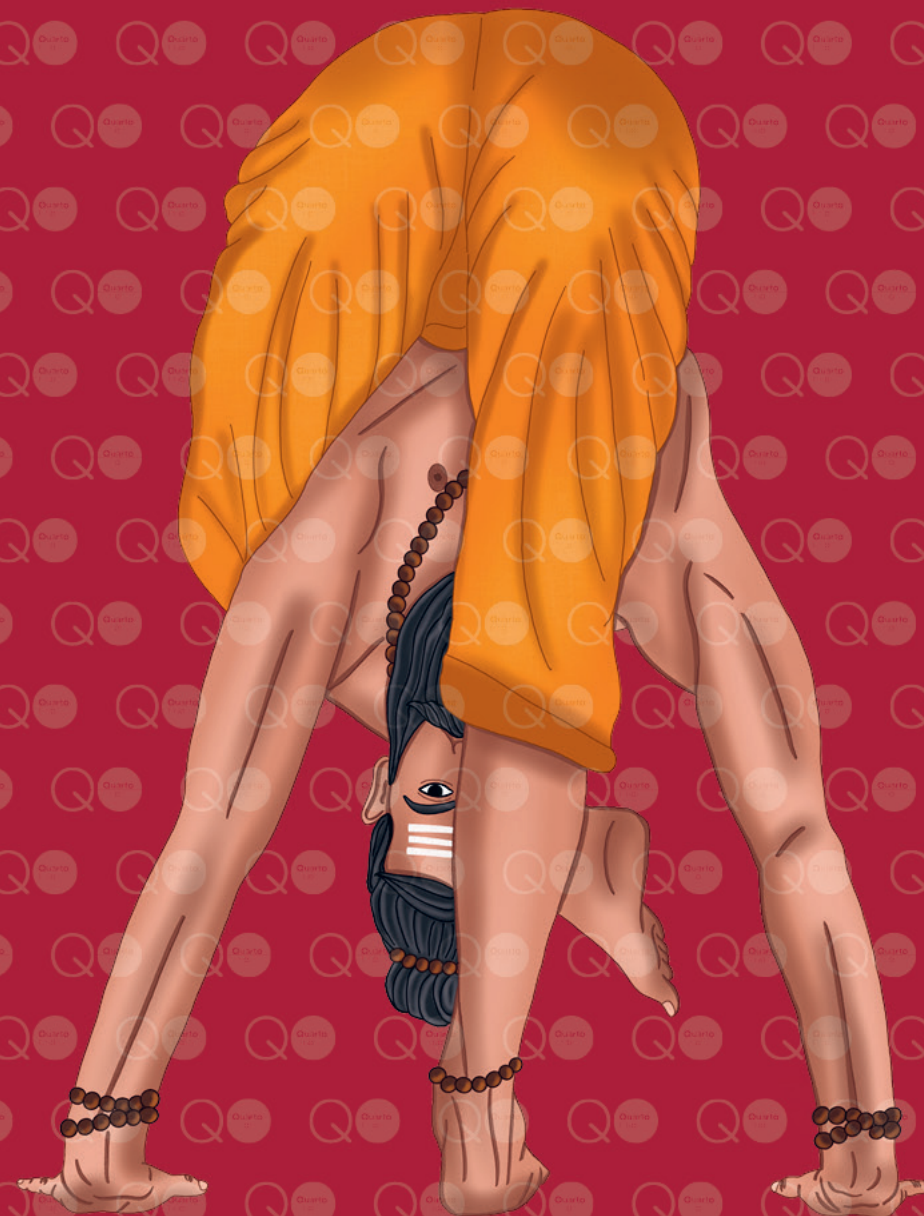
# LA POSTURE DU SAGE ṚCĪKA ṚCĪKĀSANA

## L'ÉCHANGE DU SAGE ET DU ROI

THÈMES  
Équilibre  
Stabilité  
Inversion

**L**E GRAND ROI GĀDHĪ menait une vie pieuse dans la forêt, avec sa ravissante fille, Satyavatī. Lorsque celle-ci atteignit sa majorité, le grand sage Ṛcīka demanda sa main. Satyavatī était tout à fait volontaire à l'idée d'épouser le sage exalté. Qui ne voudrait d'un mari aussi sage et noble ? Le roi Gādhī consentit à leur union, à condition que le sage lui prépare une potion qui permette à sa propre épouse de concevoir un grand guerrier. « Certainement, noble roi, répondit Ṛcīka, je peux préparer une telle concoction divine pour ton épouse. J'en préparerai également une pour ta fille, Satyavatī, par laquelle elle concevra, puisque je suis tenu à la chasteté, car c'est la voie de la vérité divine. » Le roi et son épouse furent ravis, de même que Satyavatī. Leur mariage fut fixé.

Une nuit, peu après le mariage, le sage se retira dans son espace sacré et prépara deux bols de bouillie sur lesquels il accomplit de puissants rituels, récitant des mantras sanskrits secrets sur un bol, puis sur l'autre. Le lendemain matin, il présenta les deux bols à Satyavatī, enchantée, et lui expliqua lequel était pour elle, et lequel était pour sa mère. Elle le remercia chaleureusement et s'empressa de rejoindre sa mère pour qu'elles puissent déguster ensemble leur divine bouillie. Sa mère appartenait à une ancienne maison royale, et le succès et le prestige étaient importants pour elle.



Elle voulait le meilleur ! Se disant que le sage avait naturellement réservé le meilleur pour sa femme et donné quelque chose d'inférieur à sa belle-mère, elle interchangea les bols de porridge à l'insu de sa fille. Après avoir mangé la divine bouillie, Satyavatī retourna voir Ṛcika, le visage rayonnant de l'enfant qui se formait en elle. En entrant dans leur cabane forestière, elle adressa à son illustre époux un sourire radieux, preuve de la réussite de sa conception. Ṛcika, ravi de la voir, lui rendit son sourire. Puis, passé quelques instants, il devint livide, sous le choc de ce que ses pouvoirs de perception avancés lui faisaient deviner.

« Qu'y a-t-il, mon bien-aimé ? demanda Satyavatī, légèrement alarmée. La bouillie n'a-t-elle pas pris ? Je me sens pourtant définitivement changée, et je sens un enfant grandir en moi. »

« Oui, elle a assurément pris, ma chère Satyavatī, car tu es rayonnante de ta grossesse ! Mais as-tu mangé la bouillie que je t'avais donnée, ou celle que je destinais à ta mère, comme je te l'avais spécifié ? »

« Je peux t'assurer que ces potions divines connues de vous autres sages me dépassent totalement, et jamais je ne m'en mêlerai. J'ai donné à ma mère celle qui lui revenait, et j'ai fait de même avec la mienne, mon Seigneur. Quel est le problème ? »

Ṛcika prit un moment, ferma les yeux et fixa sa vision intérieure. Il vit alors ce qu'il s'était passé exactement : sa belle-mère avait interverti les bouillies ! « Ma chère Satyavatī, pensant que sa préparation était inférieure à la tienne, ton ambitieuse mère les a interverties, à ton insu ! J'ai infusé la potion de ta mère avec les qualités d'un guerrier, pour répondre à la demande de ton père. La sienne aurait dû donner un enfant digne d'une grande maison royale. Dans ta potion, j'ai infusé les qualités d'un brahmane : compassion, douceur, pureté, vérité. Mais maintenant, la reine, ta mère, conçoit un enfant brahmane, et toi, ma chérie, tu conçois un grand guerrier ! »

« Cher Ṛcika, le meilleur des sages, il y a sûrement quelque chose que tu peux faire ! s'exclama Satyavatī, bouleversée. Je n'aimerais rien de plus que de te donner un fils brahmane, digne d'un sage aussi exalté que toi ! Pourrais-tu différer d'une génération les effets des potions, afin que je puisse te donner un fils sage et avisé, et que ma mère ait un redoutable guerrier ? »

Ṛcika put exaucer le souhait de Satyavatī, et ils donnèrent naissance à un autre grand sage, Jamadagni. Le fils de Jamadagni, Paraśurāma, cependant, bien que né et élevé comme un brahmane, devint un puissant guerrier. De même, en raison de l'échange des bouillies, la mère royale de Satyavatī donna naissance au roi Viśvāmitra, un farouche guerrier, mais qui finit par abdiquer et

entreprendre une grande pénitence afin que Śiva lui accorde la faveur de devenir un sage comblé. Paraśurāma et Viśvāmitra étaient des versions inversées l'un de l'autre : le premier était né brahmane, mais avait adopté les manières du guerrier ; tandis que le second était né guerrier et roi, mais avait adopté les manières d'un sage.



*Cette posture implique une inversion profonde, tout comme dans cette légende. Cependant, comme dans la légende de Ṛcika, vous devez rester ancré, avec un seul pied fermement fixé au sol. Vous devez également équilibrer votre poids entre deux mains, qui représentent les deux types de pouvoir dont il est question dans l'histoire. Le pouvoir du brahmane est représenté par les grands sages de l'Inde ancienne. Le pouvoir du guerrier trouve sa pleine expression dans le roi. Ces deux manifestations de pouvoir – l'une extérieure, physique, séculaire ; l'autre intérieure, spirituelle, sacrée – doivent être mises en équilibre. Elles se complètent l'une l'autre. Ainsi, l'histoire de Ṛcika est l'histoire de l'inversion des rôles de pouvoir entre les sages et les rois – une histoire qui a nécessité une grande stabilité et un grand équilibre pour réussir.*