



Encyclopaedia of Traditional Asanas

Nombre et classification des noms d'*āsanas*

Voir pages xxix à xxxiv de l'introduction de l'ouvrage en référence¹.

Classifications

Même si le but principal des *āsanas* est d'atteindre stabilité et confort corporel, leur nombre a considérablement augmenté au fil des siècles. Il en résulte la nécessité de les classer ; voici quelques critères de classifications, proposés dans les textes traditionnels de yoga :

1. Position du corps

- a. Couché sur le dos (*uttāna-āsana*)
- b. Couché sur le ventre (*nyubja-āsana*)
- c. Assis (*sthāna-āsana*)
- d. Debout (*utthita-āsana*)
- e. À l'aide d'une corde (*rajvāsana* = *rajju* + *āsana*)
- f. Exécuté alternativement de chaque côté (*sūrya-candra-bheda*)

2. Nom des principales divinités

- a. Brahma le Créateur (*brāhma-āsana*)
- b. Vishnu, qui conserve l'ordre de l'Univers (*vaiṣṇava-āsana*)
- c. Raudra, destructeur de l'Univers (*raudra-āsana*)
- d. Shakti, forces divines de Durga (*śākta-āsana*)
- e. Shiva, le Bienfaisant (*śāiva-āsana*)
- f. « Autosuffisant »² (*nirālamba-āsana*)

3. Variantes d'une même posture (exemples)

- a. *baddha* (bloqué) : *baddha-padmāsana* (posture en « lotus » verrouillée par les mains)
- b. Préfixes entraînant une variation de la posture
 - i. *utthita* (debout) : *padmāsana* → *utthita-padmāsana* (posture du « lotus » décollée du sol à l'aide des mains)

¹ *Encyclopaedia of Traditional Asanas*, Manohar Laxman Gharote, Pune, 2013

² Renvoie au concept *brahman*, l'Entité suprême.



- ii. *supta* (couché) : *koṇāsana* → *supta-koṇāsana* (posture formant un angle avec les membres, en partant d'une position allongée)

4. Écoles de yoga (exemples)

- a. *vaśiṣṭhādi*³ (du sage Vasiṣṭha)
- b. *mastyendrādi* (du sage Mastyendra)

5. Modification de la technique originale (exemples)

- a. « Simplification » d'une posture ; par exemple avec le préfixe *ardha* (moitié) : *ardha-padmāsana*, *ardha-mastyendrāsana*
- b. Autres modifications...

6. Objectif visé

- a. Méditation
- b. Conditionnement physique
- c. Relaxation

Classification retenue

La citation ci-dessous, extraite du *Gheranda Samhita* sous-tend que les *āsanas* pourraient être innombrables :

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीति लक्षाणि आसनानि कथितानि च ॥
घेरण्डसंहिता-II.1

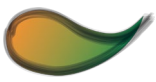
āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ ।
caturaśīti lakṣāṇi āsanāni kathitāni ca ॥
gheraṇḍa-saṁhitā-II.1

Le nombre d'*āsanas* est égal au nombre d'espèces vivantes.
Le nombre d'*āsanas* a été rapporté à quatre-vingt-quatre *lakhs*.

Le nombre d'espèces que l'on dit être de 84 *lakhs*⁴ ne doit pas être considéré comme le nombre réel d'*āsanas*, mais doit être pris au sens figuré. Il ressort clairement du fait qu'aucun texte décrivant un grand nombre d'*āsanas* n'est disponible. Lorsqu'un texte particulier s'engage à décrire un nombre limité d'*āsanas*, ce n'est que la limitation de ce texte. Peut-être que l'auteur du texte ne connaît pas plus de variétés d'*āsanas* ou peut-être qu'il ne donne pas plus d'importance aux *āsanas* que ceux qu'il a déjà répertoriés.

³ Le suffixe *ādi*, que l'on pourrait traduire en français par etc., renvoie aux pratiquants d'une même école.

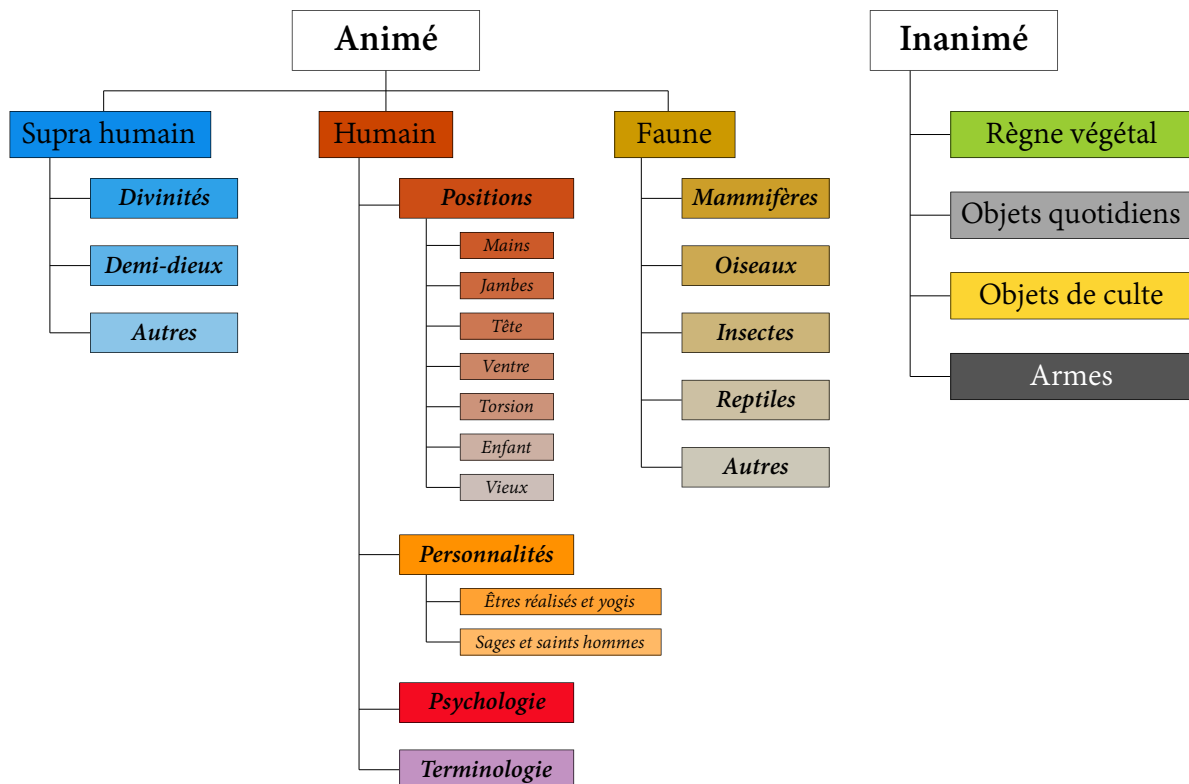
⁴ Soit 8,4 millions.



La citation mentionnée ci-dessus peut parfois laisser entendre que les *āsanas* ne portent que les noms de divers êtres animés (*jīvajantavaḥ*, espèces vivantes). Mais ce n'est pas vrai. On voit dans la liste ci-dessous que les *āsanas* portent également les noms de divinités, demi-dieux et même d'objets inanimés.

Le tableau et la liste ci-dessous compilent les *āsanas* de l'ouvrage en référence, en respectant la classification proposée.

Schéma général



Liste des *āsanas*

I Animé

I.i Supra humain

I.i.1 Divinités

गणेश-आसन (*gaṇeśa-āsana*), ब्रह्म-आसन (*brahma-āsana*), रुद्र-आसन (*rudra-āsana*), विष्णु-आसन (*viṣṇu-āsana*), भैरव-आसन (*bhairava-āsana*)



I.i.2 Demi-dieux

गन्धर्व-आसन (*gandharva-āsana*), यक्ष-आसन (*yakṣa-āsana*)

I.i.3 Autres

वैताल-आसन (*vaitāla-āsana*)

I.ii Humain

I.ii.1 Position

I.ii.1.i Mains

हस्त-भुजा-आसन (*hasta-bhujā-āsana*), हस्त-द्वय-भयङ्कर-आसन (*hasta-dvaya-bhayāṅkara-āsana*), हस्त-आसन (*hasta-āsana*)

I.ii.1.ii Jambes

पद-आसन (*pada-āsana*), पाद-हस्त-आसन (*pāda-hasta-āsana*), पाद-पीडा-आसन (*pāda-pīḍā-āsana*)

I.ii.1.iii Tête

कपाल-आसन (*kapāla-āsana*), कपाली-आसन (*kapālī-āsana*), शीर्ष-आसन (*śīrṣa-āsana*), शीर्ष-दण्ड-आसन (*śīrṣadaṇḍa-āsana*)

I.ii.1.iv Ventre

उदर-आसन (*udara-āsana*), उदर-परिवृत्ति (*udara-parivṛtti*)

I.ii.1.v Torsion

अङ्ग-मोटन (*aṅga-moṭana*), कुब्ज-आसन (*kubja-āsana*), वाम-वक्र-आसन (*vāma-vakra-āsana*), दक्षिण-वक्र-आसन (*dakṣiṇa-vakra-āsana*)

I.ii.1.vi Enfant

बालगुणा-आसन (*bālaguṇā-āsana*), बालगुणाहार्ई-आसन (*bālaguṇāhārī-āsana*)

I.ii.1.vii Vieux

अजरा-आसन (*ajara-āsana*), प्रौढ-आसन (*prauḍha-āsana*)

I.ii.2 Personnalités

I.ii.2.i Êtres réalisés et yogis

आत्माराम-आसन (*ātmārāma-āsana*), गोरक्ष-आसन (*gorakṣa-āsana*), घोडाचोली (*ghoḍācolī*), मत्स्य-आसन (*matsya-āsana*)

I.ii.2.ii Sages et saints hommes

नारद-आसन (*nārada-āsana*), सनक-आदि-आसन (*sanaka-ādika-āsana*), सप्तऋषि-आसन (*saptaṛṣi-āsana*), व्यास-आसन (*vyāsa-āsana*)

I.ii.3 Psychologie

कल्याण-आसन (*kalyāṇa-āsana*), क्षेम-आसन (*kṣema-āsana*), भद्र-आसन (*bhadra-āsana*), वरिता-आसन (*vīratā-āsana*), सुमति-आसन (*sumati-āsana*)

I.ii.4 Terminologie du yoga

कन्द-पीडा-(न)आसन (*kanda-pīḍā-(n)āsana*), ग्रन्थि-भेद-(न)आसन (*granthi-bheda-(n)āsana*), नेति-आसन (*neti-āsana*), महा-मुद्रा (*mahā-mudrā*)

I.iii Faune

I.iii.1 Mammifères

अजा-आसन (*ajā-āsana*), अश्व-आसन (*aśva-āsana*), गोमुख-आसन (*gomukha-āsana*), सिंह-आसन (*simha-āsana*), हरिण-आसन (*hariṇa-āsana*)



I.iii.2 Oiseaux

कपोत-आसन (*kapota-āsana*), काक-आसन (*kāka-āsana*), गरुड-आसन (*garuḍa-āsana*), शुक-आसन (*śuka-āsana*), कुकुट्ट-आसन (*kukuṭṭa-āsana*)

I.iii.3 Insectes

मधुप-आसन (*madhupa-āsana*), मशक-आसन (*maśaka-āsana*), शलभ-आसन (*śalabha-āsana*)

I.iii.4 Reptiles

नाग-फणा-आसन (*nāga-phaṇā-āsana*), भुजङ्ग-आसन (*bhujāṅga-āsana*), अजगर-आसन (*ajagara-āsana*), सर्प-आसन (*sarpa-āsana*)

I.iii.5 Autres

कूर्म-आसन (*kūrma-āsana*), मकर-आसन (*makara-āsana*), मण्डूक-आसन (*maṇḍūka-āsana*), मत्स्य-आसन (*matsya-āsana*)

II Inanimé

II.i Règne végétal

कदली-आसन (*kadalī-āsana*), कमल-आसन (*kamala-āsana*), कदम्ब-आसन (*kadamba-āsana*), पद्म-आसन (*padma-āsana*)

II.ii Objets quotidiens

कङ्कण-आसन (*kaṅkaṇa-āsana*), कन्दुक-आसन (*kanduka-āsana*), छल-आसन (*chatra-āsana*), पर्यङ्क-आसन (*paryāṅka-āsana*), नौका-आसन (*naukā-āsana*), रथ-आसन (*ratha-āsana*)

II.iii Objets de culte

अग्नि-कुण्ड-आसन (*agni-kunḍa-āsana*), पादुका-आसन (*pādukā-āsana*), माला-आसन (*mālā-āsana*), स्वस्तिक-आसन (*svastika-āsana*), शङ्ख-आसन (*śaṅkha-āsana*)

II.iv Armes

धनु-(र)आसन (*dhanu-(r)āsana*), परशु-आसन (*paraśu-āsana*), बाण-आसन (*bāṇa-āsana*), खड्ग-आसन (*khaḍga-āsana*)