

YOGARY

N°80

BULLETIN ANNUEL DE L'ASSOCIATION RÉUNIONNAISE DE YOGA | 2025

DOSSIER SPÉCIAL

YOGA PRATYAHARA

LE RETRAIT DES SENS

ÉDITO

Au terme de cette première année de présidence, riche de partages, d'expériences et de rencontres particulièrement enrichissantes, je vous livre mon premier édito dans ce nouveau numéro consacré au Pratyahara.

A l'ère de la connectivité permanente : téléphone, montre, écrans multiples, nous sommes sollicités de toute part, parfois jusqu'à l'épuisement. Maison, travail, famille, amis, nous ne savons plus où donner de la tête. Notre cerveau est en surchauffe. Notre corps nous envoie des signaux, désespérément...

La nécessité d'une pause devient alors vitale. Cette pause s'appelle Pratyahara et consiste à faire un pas de côté pour se placer en retrait du monde extérieur. D'aucuns parlent de "retournement des sens" vers notre espace intérieur, un espace infini...

Cette mise en retrait offre ainsi au corps et à l'esprit une véritable halte, source de joie et de paix. Elle permet de récupérer les énergies dissipées et prépare au recentrage qu'est Dharana.

Mais comment procéder ? Comment vivre et intégrer Pratyahara dans nos pratiques de yoga comme dans notre vie quotidienne ?

C'est ce que vous découvrirez dans ce quatre-vingtième numéro à travers de nombreux articles rédigés par nos professeures de l'ARY, dont Cécile Donguy, Armelle Chérif et Delphine Drouin mais également par des personnalités aussi éminentes que Bernadette de Gasquet, Elisabeth Werlen, Muriel Joubert, Mathieu, Amir et Karine Zacria ou encore Michèle Lefèvre.

Merci à tous ceux qui ont consacré de leur précieux temps à la rédaction de notre bulletin annuel.

Merci à tous ceux qui ont permis sa parution : correcteurs et coordinateurs.

Merci à toutes ces belles personnes qui oeuvrent au sein de l'ARY dans un esprit de partage et de convivialité pour la connaissance et la diffusion du yoga !

Bonne lecture à tous !

...Et comme le chantait France Gall de façon joyeuse et entraînante : *"Débranche tout ! Coupe la lumière et coupe le son ! Revenons à nous !"*.

Estelle Cordeau
Présidente de l'ARY



SOMMAIRE

Le Yoga une pratique corporelle ? une philosophie ?

Par François Lorin **4**

DOSSIER SPECIAL : **PRATYAHARA**

Par Amir et Karine Zacria **7**

Par Armelle Chérif **8**

Par Delphine Drouin **9**

Par Elisabeth Werlen **10**

Par Cécile Donguy **14**

Par Muriel Joubert..... **15**

Par Mathieu **16**

Par Bernadette de Gasquet..... **18**

Poème

De Guillaume Chaize **19**

Shanta, le calme, la paix intérieure

Par Michèle Lefèvre **20**

Conte : Le sage et le vent

Proposé par Delphine Drouin..... **22**

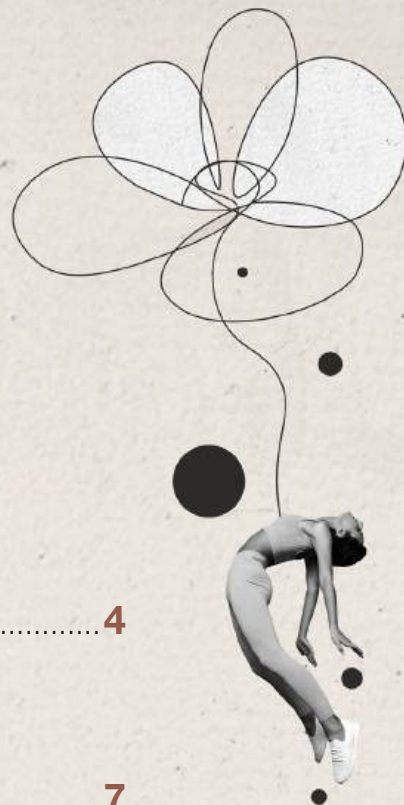
Recette salade papaye verte

Proposé par Estelle Cordeau..... **23**

Hommage à Annie Koytcha..... **24**

Agenda 2025

Organisé par l'ARY..... **25**





LE YOGA

UNE PRATIQUE CORPORELLE ? UNE PHILOSOPHIE ?

CONFÉRENCE
DE FRANÇOIS LORIN

C'est toujours embarrassant de parler d'une discipline qui est avant tout expérientielle.

Le yoga, c'est une expérience, mais il est important de mettre des mots sur les choses.

Trois anecdotes m'ont beaucoup marquées quand, en 1963 je me suis retrouvé pour la première fois en Inde, avec l'espoir de trouver un enseignement de yoga.

- Au-dessus du Gange, sur un pont suspendu qui venait d'être construit, à Rishikesh (le lieu de rencontre des Rishis – les anciens voyants, les prophètes). Je traversais le pont piéton, il y avait un groupe d'une dizaine de personnes, tous des hommes, assis sur le pont. Certains habillés en safran, en orange comme les svâmis, d'autres en blanc comme les yogis, et d'autres vêtus d'un petit calot qui indiquait l'appartenance à un mouvement politique qui a perdu de son emprise mais qui à l'époque était très fort (le mouvement du congrès). Et puis d'autres personnages, manifestation des paysans locaux. Tous discutaient avec beaucoup d'enthousiasme. Je me suis tenu d'abord à distance puis je me suis approché pour comprendre de quoi ils parlaient. Ils parlaient en hindi et en anglais. Je ne parlais pas hindi et je comprenais un peu l'anglais, suffisamment pour comprendre leur conversation. J'ai fini par comprendre qu'ils parlaient de la nature de la réalité. Je me suis dit, tiens, ça alors, en France je ne vois pas sur un pont, à Millau par exemple, un groupe de paysans locaux et d'érudits

universitaires assis par terre en train de discuter avec beaucoup d'enthousiasme sur la nature de la réalité ultime. Une première constatation culturelle qui différencie l'Inde de la plupart des autres pays du monde. Il y a une grande différence culturelle. Là-bas, c'est vraiment le point d'appui de la société, même s'il y a beaucoup de changement, il y a cette avidité de comprendre le sens de l'existence et pourquoi l'être humain est doué d'intelligence, pourquoi il pose des questions, et quelles sont les questions fondamentales qu'il faut se poser. Pas seulement celles qui concernent la survie, mais également celles qui vont plus loin. Là j'étais agréablement impressionné.

- Quelques mois plus tard, à Vârânasi, plus connue sous le nom de Bénarès, ville sacrée pour les hindous. Quelle surprise en arrivant dans cette ville en voiture depuis la France ! C'est au bord du Gange mais le fleuve est plus large, plus pollué, plus peuplé. Et là, en plein mois d'août, en pleine chaleur torride, je vois 4 feux, 4 brasiers impressionnants. Et au milieu de ces 4 brasiers, un homme, quasiment nu, quasiment squelettique, avec un bras levé qu'il maintenait levé et qui s'était desséché. Il n'y avait plus que la structure squelettique et la peau. Il ne pouvait plus le bouger. Et puis cet homme était aveugle parce qu'il fixait le soleil. C'était donc un tapasvin – quelqu'un qui pratique des austerités dans l'espoir de réaliser l'essence de l'existence. Et là, le choc était aussi fort que la première expérience mais, cette fois-ci, très négatif. Je me suis dit, " si c'est ça l'Inde, si c'est ça ce que l'Inde nous propose, non merci ! ".

- La troisième anecdote ne m'a pas frappé sur le moment, raison pour laquelle j'en parle en dernier. C'était à nouveau à Rishikesh, quand, pour la deuxième fois, je traversais le pont. Un jeune garçon me propose de me conduire dans un ashram qui n'est pas connu, qui vient de se construire et où il y a, paraît-il, un balyogi – balam c'est l'enfant - donc un yogi dès l'enfance. Dans la croyance de l'Inde, il y a des êtres humains qui dès l'enfance se sentent attirés par la voie du yoga. Et ce jeune homme qui avait à cette époque 20/25 ans venait de construire un mini-ashram (un lieu où l'on fait un effort sur soi-même, lequel se crée autour d'un maître ou d'un enseignement). Ce lieu tranchait avec l'environnement car il était d'une propreté absolue, murs chaulés de blanc, cour impeccablement balayée...Il y avait un puits au milieu de la cour. Lui-même était habillé de blanc, impeccable, les cheveux noirs. Malheureusement, il ne parlait pas anglais, il ne parlait que hindi. Nous n'avons donc n'a pas eu une grande conversation. Sur le coup, je n'ai pas été frappé, mais après, j'ai senti que c'était quelqu'un d'authentique, qui avait certainement un enseignement à donner.

J'ai choisi de commencer par ces 3 impressions qui me restent pour vous donner une idée de ce que peut être le choc pour un jeune homme venu de France, sorti pour la première fois d'Europe et qui débarque en Inde après un voyage assez impressionnant (traversée de l'Iran, l'Afghanistan, la Turquie... ce qui est déjà une expérience forte).

La question posée est : “Quels sont les préalables pour s’engager dans la discipline du yoga ?”

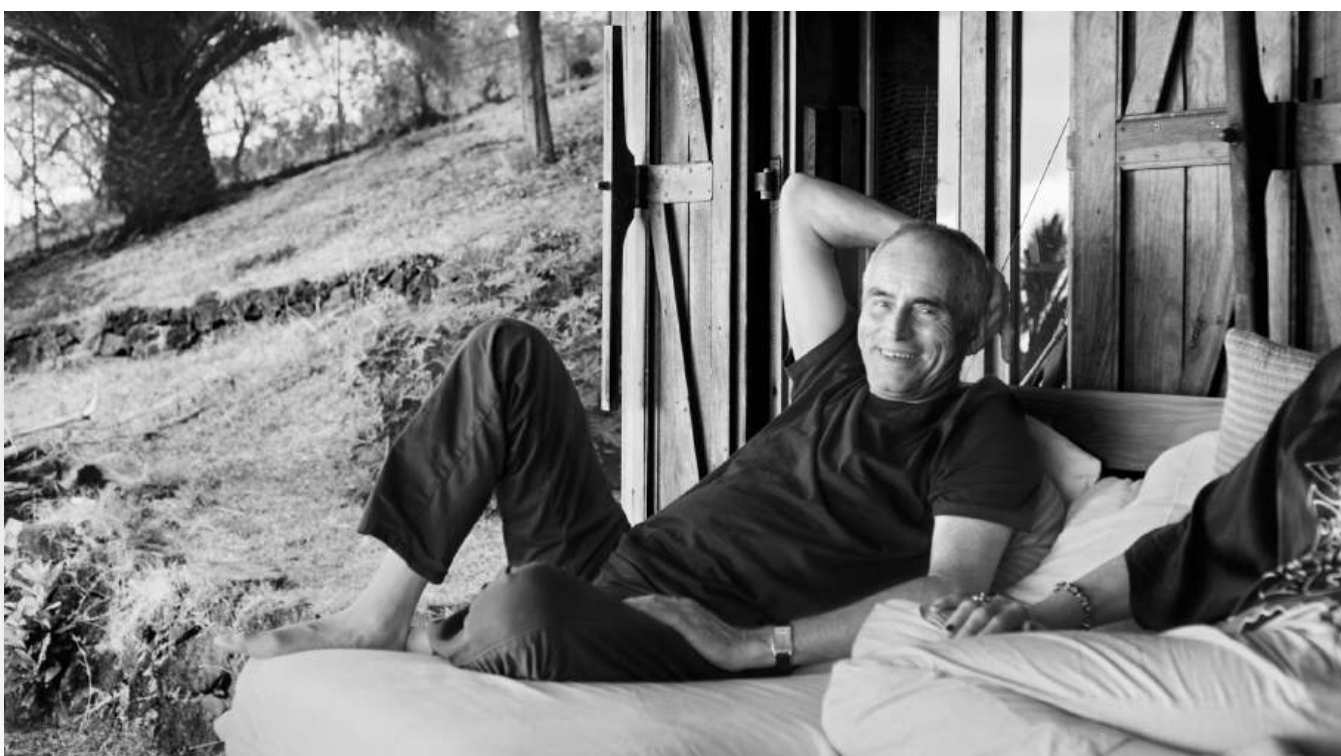
Ici, discipline dans le sens étymologique de vouloir apprendre. Les préalables, il me semble, sont, avant tout, l’insatisfaction vis-à-vis de ce qui semble être le désir de la majorité des gens, désir de sécurité et désir de confort. Il y a une sorte de contradiction entre la recherche du yoga et le contentement dans une semblance de sécurité et un semblant de confort. Si on est à la recherche de l’un et de l’autre, le yoga ne va nous donner ni confort, ni sécurité. Il y a une contradiction au départ.

orientés vers la recherche de la libération ou du savoir.

- Jnâna : la connaissance, identique au mot libération. Pour l’Inde, se libérer des contraintes, des aliénations qui sont propres à l’espèce humaine, c’est une question de connaissance, ce n’est pas une question d’action. L’action ne nous libère pas. Il y a un seul courant qui a vu les choses autrement c’est le tantra, qui considère que l’action libère, mais un type particulier d’action. Il s’agit de voir clairement, mais de voir quoi ? De voir qui nous sommes réellement, ou plus exactement, cette question ne peut se poser qu’au singulier si je veux trouver une réponse : Que suis-je ? Qui suis-je ? Les deux principales voies d’investigation sont dans l’ordre d’importance

qui sont ceux qui conduisent les gens au yoga aujourd’hui.

L’objectif du yoga, en termes de libération est de tout unifier, ou réunifier, en soi. C’est à dire que c’est une discipline qui considère que l’être humain ne peut pas agir d’une façon puissante sur l’extérieur et que le seul lieu où il puisse agir c’est sur lui-même. Et l’action consiste à réunifier des éléments qui ont tendance à partir dans tous les sens. Donc c’est un mouvement de retour à soi. C’est la définition que donne l’auteur du traité qui expose le yoga : le yoga-sûtra de Patanjali. Patanjali étant l’auteur mythique dont on connaît très peu de choses. Il donne comme définition du yoga : yuj



La discipline du yoga. Discipline ? Philosophie ?

Non, la philosophie, amour de la sagesse, est un concept grec. L’Inde n’a jamais été intéressée par la sagesse en soi, et encore moins par l’approfondissement du concept de la pensée. L’Inde n’est intéressée que par une seule chose, ce que les hindous appellent Moksha – la libération, synonyme de connaissance.

Il y a deux mots en sanskrit pour la connaissance :

- Veda : ce n’est pas le savoir intellectuel, mais avoir vu et compris la réalité ultime. Le veda est composé de 4 textes qui forment un tout, et qui est le fondement de la culture de l’Inde et de la religion. Moksha a pris de multiples formes en Inde. En réaction à l’hindouisme, il y a eu le bouddhisme, le djainisme... différents mouvements qui sont

1.le védanta 2.le yoga

Le yoga en Inde étant jusqu’au XXème siècle sinon méprisé, du moins considéré comme moins efficace en terme de libération que le védanta. Au XXème siècle il y a eu des courants qui ont fait se rejoindre ces 2 approches, on parle de yoga-védanta.

L’objectif du yoga

Pour rester avec le yoga, la question qui se pose est “quel est l’objectif du yoga?” Je ne dirai pas l’objectif du yoga ici, puisque c’est le vôtre, mais l’objectif du yoga dans sa version originale, qui est assez dévoyée en occident tout comme en Inde aujourd’hui. Il faut faire le lien entre l’objectif originel et les objectifs multiples

samadhau, l’union dans un état intérieur de réunification ou de rassemblement de tous les facteurs qui autrement sont vécus comme séparés. Par exemple, on vit, comme séparées, les réalités du corps (les sensations, le schéma corporel, les postures de yoga...) et l’activité psychique (les pensées, les émotions, les sentiments, les souvenirs...) comme si c’était deux domaines distincts. En fait c’est un seul domaine. Mais au-delà de ça c’est aussi la réalité de ce que nous sommes, que l’on pourrait qualifier “la nature spirituelle de l’être humain”, bien que le mot spirituel (spiritus) ne corresponde pas aux notions qui existent en Inde.

François Lorin, formateur de yoga, vice-président de l’Union européenne de yoga (UEY), auteur du Livre du Maintenant <https://www.ify.fr/francois-lorin/>
Photographie : Thierry Hoarau.



DOSSIER SPÉCIAL

YOGA PRATYAHARA

Les yeux de l'esprit
ne commencent à être perçants
que quand ceux du corps
commencent à baisser.

Platon

PRATYAHARA

LE 5^{ÈME} ANGA

**5^{ÈME} MEMBRE DES YOGASŪTRA DE PANTAJALI,
IL EST AUSSI LE DERNIER MEMBRE QUI FAIT LE LIEN ENTRE
LA PERCEPTION EXTÉRIEURE ET CELLE DE L'INTÉRIEUR.**

Par Amir et Karine ZACRIA.

Amir et Karine sont nos invités en octobre 2025 (cf p.27)

Le terme sanskrit pratyāhāra vient de ahara - la nourriture (ce que nous absorbons de l'extérieur) et de praty/prati - éloigné. Pratyāhāra peut se traduire par "éloigné de ce que nous absorbons de l'extérieur".

Le retrait des sens est la capacité de vivre nos perceptions extérieures en filtrant nos sensations dans la lumière, pour ne plus être uniquement récepteur dans ce monde, mais également émetteur.

Comme padma (la fleur de lotus), le symbole de la connaissance, qui naît dans la boue, traverse l'eau, sort à la surface du lac, vibre et s'ouvre à la lumière du dehors en étant complètement imperméable aux éléments extérieurs : elle vit dans l'eau, mais elle n'est pas mouillée.

Pour cela, il est nécessaire de limiter les sensations du monde extérieur. Être présent dans son être, tout en restant détaché de ces phénomènes extérieurs que l'on ne peut ni contrôler ni supprimer. Ceci permet de contempler directement l'essence de tous les objets.

Un exemple très probant aujourd'hui, qui occupe notre esprit et qui nous fait vivre dans un monde extérieur, est le fait de "scroller" (faire défiler) sur les réseaux sociaux, pour regarder en chaîne de courtes vidéos et/ou des images.

Comment travailler le Pratyāhāra dans la pratique du yoga ?

Tourner tous ses sens vers le dedans.
Vivre toutes les perceptions sensorielles et en être le témoin.
Fermer les yeux et percevoir le souffle.
Passer de la peau à l'intra-peau.
Passer du souffle physique/grossier aux souffles subtils.
Passer des bandha physiques/grossiers aux bandha subtils.
Permettre le Samyama (qui correspond aux trois derniers membres des Yoga-sutras : Dhāraṇā, Dhyāna et Samādhi) pour vivre pleinement et voir le monde extérieur du dedans au dehors, et pas uniquement du dehors au dedans.
Passer de l'horizontalité de l'être à la verticalité individuelle de l'être.

**Le Pratyāhāra est l'état pour passer de spectateur à témoin.
Du plaisir/désir à la joie.**

'Quand le monde sera bien, je serais bien', dit l'Ego.

'Quand je serais bien, le monde sera bien', dit l'Âme.



Amir et Karine ZACRIA
Responsable de Shanti

SHANTI
Yoga, ayurveda et culture indienne
32 rue de thurigny 17700
Saint-Saturnin-du-Bois
Tél : 06.26.46.38.55

Email : amir.shantiparis@gmail.com
Site : shantiparis.fr / shanti-yoga-ayurveda.fr

Le silence

Par Armelle Chérif

VOICI UNE INSPIRATION QU'ARMELLE, PROFESSEUSE DE L'ARY,
A RÉDIGÉ EN LIEN AVEC LE SILENCE D'APRÈS UN MAGNIFIQUE
TEXTE DE LILIANE CAFFALANO

(source : Les Cahiers du Yoga, n.47, d'après un article de Michèle LEFÈVRE)

**Au cœur de Prathyara,
le silence...**

**Le silence est comme une pause
délicieuse dans nos vies trépidantes,
qui, lorsque nous créons les
conditions favorables peut s'inviter
sous la forme d'écoute du silence.
En se dédiant pleinement à cette
écoute, le silence peut alors
prendre sa place au dedans,
s'installer et se densifier pour
imbiber toutes les couches
de notre Être...**

Lorsque vous déployez votre tapis, invitez le silence dans votre pratique du Yoga, c'est ici dans ce petit espace privilégié que l'expérience du silence peut se donner, se déployer sans retenue.

Et, puis, nous pourrions inviter le silence dans nos vies quotidiennes sans nécessairement devoir nous retirer du monde bruyant. Comment ? Dans le vacarme incessant de notre monde comment se déposer au cœur du silence ?

Voici une piste : un texte inspirant rédigé par Michèle Lefèvre, qui vous permettra peut-être d'ouvrir une voie d'accès à ce temps de pause tellement nécessaire : "Réalisez-vous que lorsque vous vous mettez à l'écoute d'une conversation, d'une musique, du chant d'un oiseau, c'est autant le silence que le son que vous entendez ?

L'espace entre les mots, entre les sons, l'espace qui porte les sons, et se révèle dans les temps de silence... ; ce silence qui n'est pas absence de son, mais une présence qui le soutient et le transcende, le fil qui sous-tend toute communication.

Au rythme du souffle qui nous traverse, son et silence nous visitent, ils nous relient et nous expriment profondément. Les mots, mais aussi leur résonance, constituent la substance de notre communication au quotidien. Si les mots entendus en sont la charpente, les temps de suspension entre eux, entre les phrases, sont des ouvertures à l'autre et aux dimensions subtiles de l'être. Tout comme l'instant où le souffle est suspendu entre inspir et expir, entre expir et inspir, crée une brèche dans le tissu de la réalité perçue par les sens, l'espace entre les sons est une invitation à nous déployer au-delà, à nous ouvrir au Sacré en nous et autour de nous"

PRATYAHARA

LE CINQUIÈME DES HUIT MEMBRES DU YOGA DE PATANJALI

Par Delphine Drouin

Qu'est ce que Pratyahara ?

- Origine du terme : le terme vient du sanskrit, avec "Prati" signifiant "contre" ou "vers" et "Ahara" se référant à ce que l'on absorbe (comme la nourriture et les impressions sensorielles).
- Importance dans le yoga : Pratyahara marque la transition entre la pratique physique du yoga (asanas) et la pratique mentale (méditation).

Le rôle de Pratyahara dans le yoga

- Contrôle des sens : Pratyahara implique le retrait des sens des objets extérieurs pour diriger l'attention vers l'intérieur. Contrairement à la perception sensorielle normale, il ne s'agit pas de bloquer les sens mais de ne pas être influencé par eux.
- Transition vers Dharana : Pratyahara prépare à Dharana (concentration) et Dhyana (méditation), facilitant la maîtrise mentale en réduisant les distractions.

Comment pratiquer Pratyahara ?

- Techniques pratiques : voici quelques exemples de pratiques qui favorisent le retrait sensoriel. Par exemple :

- Yoga Nidra (relaxation profonde) où l'attention est dirigée vers l'intérieur.
- Pranayama (techniques de respiration) qui aide à calmer l'esprit et à se détacher des stimuli externes.
- Méditation guidée pour observer et laisser passer les distractions sans s'y attacher.

Les bienfaits de Pratyahara

- Calme mental : Explique comment la réduction des stimuli sensoriels apaise l'esprit, facilitant la concentration et la relaxation.
- Gestion des émotions : Pratyahara aide à prendre de la distance avec les perturbations émotionnelles, permettant une meilleure maîtrise de soi.
- Préparation à la méditation : C'est une étape cruciale pour entrer dans des états méditatifs plus profonds et maintenir la concentration sans être dérangé.

Pratyahara dans la vie quotidienne

- Application moderne : Expliquer comment on peut intégrer Pratyahara au quotidien, comme prendre du recul face aux distractions numériques, pratiquer le détachement lors des moments de stress, ou limiter l'excès de stimulation visuelle ou sonore.

- Un exemple concret : Se déconnecter des appareils numériques pendant un certain temps chaque jour pour se recentrer et observer son état intérieur.
- Pratyahara est une étape clé dans le cheminement yogique, permettant une maîtrise de soi et une entrée plus profonde dans la méditation.



LE RETRAIT DES SENS

Par Elisabeth Werlen-Shraddha.



Dans cet article, je décrirai le processus de Pratyahara¹ du Yoga Nidra, Yoga du sommeil profond, issu du protocole mis au point par Swami Satyananda Saraswati, dont les enseignements m'ont été transmis par Micheline Flak, Swami Yogabhakti de son nom spirituel.

Les scientifiques contemporains, cherchant à percer le fonctionnement psychique et le mystère de la pensée ont entrepris de nombreuses recherches, à grand renfort d'électrodes et de scanners.

Le médecin et psychologue américain Edmund Jacobson (1888-1983) fut un pionnier. Il mit au point un appareil de mesure des impulsions musculaires vers le cerveau, et fit le constat que même en état de repos, se décèle la présence d'une infime fluctuation électrique vers les muscles, souvent trop faible pour mettre en œuvre le mouvement, mais suffisante pour activer le schéma nerveux. Il en déduit que ce sont les émotions, mais aussi les activités mentales les plus neutres, qui impriment des modifications des tra-

cés myographiques. De ce constat naîtra, en 1928, sa technique de relaxation musculaire progressive et différentielle qui consiste à contracter des familles de muscles, à toute fin d'obtenir la neutralisation des pensées et des émotions, sans lesquelles point de détente profonde et salutaire.

Dans l'univers du yoga, après une vingtaine d'années de recueil des techniques traditionnelles tantriques qui permettent de déconnecter progressivement les sens et le mental, avec la pratique systématique de la prise de conscience du corps, du souffle, des bruits, la répétition des mantras, Swami Satyananda Saraswati, pour sa part, met au point la méthode de relaxation profonde du Yoga Nidra. Son esprit scientifique l'incite à la passer au crible des études modernes les plus pointues sur les neurosciences, la psychologie et la psychanalyse. De plus, en 1964, avant de la diffuser à la fois en Inde et en Occident, il prend soin d'en tester l'efficacité en convoquant 108 professeurs de yoga du monde entier à l'ashram de Munger (Bihar-Inde). C'est ainsi que pendant les 8 mois que dure l'expérimentation, par petites touches successives, seront validées de nom-

breuses subtilités qui conduisent à l'état de Pratyahara.

PRÉPARER L'ATMOSPHÈRE

Dans le lexique du livre YOGA NIDRA¹ de ce maître indien, Pratyahara est défini comme : "Retrait des sens, coupure des stimuli sensoriels venus de l'extérieur"¹

Pour favoriser l'accès au silence intérieur, on commence tout normalement par créer des conditions d'isolation physique par le choix d'un lieu le plus protégé possible, fenêtres et portes closes. Selon la saison ou le climat, on aura pris soin d'aérer, de réchauffer ou de refroidir la salle, afin de pouvoir éteindre les appareils de climatisation ou de ventilation le moment venu. Pour ces raisons, la technique du Yoga Nidra s'accommode mal de sessions dans la nature ou la plage. On préférera d'autres types de relaxation plus physiques, moins plongeantes psychiquement.

Ceci établi, nous n'avons pas toute la maîtrise sur ce qui peut survenir ni à l'extérieur de l'édifice, ni à l'intérieur : la pétarade d'un avion en rase-motte, le vrombissement insolent d'un moustique,

une respiration trop sonore, des conversations animées derrière la paroi, etc. C'est pourquoi, en préambule, quelques paroles pour dédramatiser le caractère intrusif de nuisances sonores inattendues pourront en amoindrir l'impact et être propices au glissement vers un état paisible.

On imagine que les ermites de l'Himalaya vivaient dans des conditions exceptionnelles de calme pour méditer en toute sérénité, afin de s'ouvrir à la découverte des savoirs immémoriaux qu'ils nous ont transmis. A vrai dire, même s'ils étaient reclus dans des grottes en pleine montagne, leur mental était mis à rude épreuve par la nature et ses manifestations : frimas, tempêtes, rugissement d'animaux sauvages, craquement de branches d'arbres, tremblements de terre, ruissellement des cascades, etc. Tous leurs sens étaient sollicités, maintenus en alerte. Quant à la vie dans l'Inde contemporaine, ce qui surprend le plus, c'est le tapage incessant, nocturne et diurne, la circulation dense des véhicules, les sonnettes des vélos, les klaxons des voitures et des rickshaws, les vociférations des marchands ambulants. Les anachorètes les plus ardents doivent trouver leur voie dans ces frôlements, évoluer dans un tohu-bohu troublant, dans l'abondance de couleurs chatoyantes des saris et des turbans ; dans les senteurs des épices qui



René Magritte (1898-1967), La Victoire, 1939, Collection particulière, Musée Roybet Fould / Pavillon des Indes Courbevoie. La Victoire évoque le flottement d'une pensée, d'un rêve dans un jeu de va-et-vient entre deux mondes : l'ailleurs et le réel où chacun est libre d'y projeter sa propre histoire.

chatouillent les narines. Une immersion au coude à coude avec la foule bigarrée des villes, nous permet de comprendre pourquoi les sages indiens ont mis au point la pratique de Pratyahara ! Ce fourmillement pittoresque a son équivalent sous d'autres formes dans la société de consommation et technologique de nos contrées.



FAIRE UN PIED DE NEZ AUX ODEURS, PARFUMS ET SAVEURS

Le retrait des sens consiste en premier lieu à éviter de les déclencher corporellement. Victor Hugo, dans les Misérables, qualifie l'odorat de "mystérieux aide-mémoire", mais il est préférable de ne pas pratiquer le Yoga Nidra ou quelque méditation que ce soit, au-dessus d'un restaurant à l'heure où mijotent de succulents plats.

Plus subtilement, les parfums d'encens, si prisés dans les cours de yoga pour concourir à l'élévation spirituelle, sont contre-indiqués dans cette recherche d'expansion de la conscience via le processus de retrait sensoriel.

Quant au goût, il va de soi que l'on ne mange pas dans une séance, bien qu'on soit intervenu auprès d'élèves gardant en bouche leur gomme à mâcher, avec le risque d'étouffement encouru. Il est préférable également de pratiquer en dehors des périodes de digestion, mais aussi ne pas exciter nos papilles gustatives par la pensée du banquet qui va suivre la séance !

Par contre, l'évocation mentale de ces délices pendant la séquence des visualisations est tout à fait indiquée, car elle remue le fond du lac de l'inconscient, faisant surgir parfois des informations utiles à une meilleure connaissance de soi.

LE SILENCE ET LE REGARD

Nous cherchons ici à favoriser l'accès à des états modifiés de conscience et de manière générale, une méditation allongée se déroule les yeux clos. Le simple fait de se couper de l'extérieur en fermant les yeux modifie l'activité électrique du cerveau. L'on glisse instinctivement des ondes bêta (stade de l'activité), aux ondes alpha propices à la détente physique et au sommeil. C'est ainsi que des études prouvent que nous passons entre 3 et 8 % de notre temps d'éveil à cligner des yeux, sans en être conscient. Par ces micro-pauses, le corps et le psychisme se reconstituent tout au long de la journée.

Néanmoins, pour certaines personnes,

la privation d'information visuelle génère une sensation d'inquiétude. Pour amenuiser cette réticence à se laisser aller, on peut donner une consigne moins directive, celle de baisser les paupières et non de les fermer. Au bout de quelques instants, sous l'effet de l'engourdissement global du corps, les rideaux des yeux se fermeront naturellement.

Par contre, l'obscurité totale dans la salle n'est pas requise ; au contraire, conserver un clair-obscur est à la fois rassurant et nécessaire au maintien de la vitalité de la conscience.

SHAVASANA², VIGILANCE DANS L'IMMOBILITÉ

Les Yoguis et les sages de toutes les traditions orientales, comme occidentales, ont expérimenté et enseigné que l'immobilité du corps physique, en position assise ou allongée, favorisait l'accès à une perception subtile et à l'élévation spirituelle.

Les conditions de canalisation des stimuli externes étant réunies, vient le moment d'installer shavasana², la posture du cadavre. Cette asana du Yoga Nidra est réputée la plus complexe du yoga, pourtant elle n'est ni ascétique, ni d'apparence compliquée, tout au contraire : point d'étirement douloureux, point d'équilibre scabreux, point de torsion tortueuse, mais de subtils ajustements. Le pratiquant s'allonge confortablement sur un tapis ; si nécessaire bien calé avec des coussins sous la nuque et sous les genoux ou les reins en cas de maux de vertèbres cervicales ou lombaires ; protégé par une couverture moelleuse en hiver, par une étoffe vaporeuse en été, afin d'anticiper la baisse de température due au ralentissement du métabolisme, conséquence de l'immobilité.

Cette station allongée passive mérite néanmoins toute notre attention car deux des cinq sens qui nous relient à la vie lucide sont atténués mais doivent rester passablement actifs pour soutenir la pratique.



UN SENS DU TOUCHER À CALIBRER

L'enceinte est aménagée à toute fin que l'espace vital de chacun soit préservé. Les participants sont suffisamment éloignés les uns des autres (y compris les couples), pour sauvegarder l'intimité. On veille à ce que des parties du corps ne touchent pas les parois de la salle, et que les effets personnels soient écartés de la scène de la méditation.

La position est étudiée pour réduire à minima le contact corporel avec le support. Sauf cas particulier (grossesse, douleurs, jambes sans repos, etc.), on privilégie l'allongement sur le dos, partie physique moins sensible que le ventre et plus commode pour respirer.

A cette étape, pour positionner le corps dans l'espace, on a recours à la proprioception³, définie comme : "sensibilité profonde, consciente ou non, que l'on a de la position des différentes parties du corps, sans avoir recours à la vision". Il est important que le corps soit aligné, tête dans l'axe de la colonne vertébrale, afin de faciliter la circulation des énergies subtiles. Néanmoins, ce positionnement équilibré est loin d'être naturel. De plus il est invérifiable par le sujet, à moins d'avoir la faculté de s'observer depuis le plafond. Il n'est pas non plus ré-ajustable par l'instructeur qui se contente de noter que certaines personnes se positionnent en biais, tout en suivant l'évolution interne de ce placement au fil d'une pratique constante.

Quant aux membres, les bras sont allongés le long du corps, légèrement écartés pour éviter le frottement avec les côtés. Les paumes de main sont tournées de préférence vers le haut, car les terminaisons nerveuses sont très nombreuses dans la pulpe des doigts et la paume de la main, et moindres sur le dos des mains. Les jambes sont décroisées, séparées à une juste distance pour éviter une friction au niveau de l'intérieur des cuisses.

Le fait de se napper d'un voile, quelle que soit la saison, isole de l'air ambiant et amenuise l'impression de vulnérabilité à s'exposer face et paumes des mains tournées vers le haut. Cette sensation de sécurité prédispose l'esprit à s'abandonner à l'exploration de terres inconnues.

ÊTRE TOUT OÛÏE EN CORPS ET EN ESPRIT

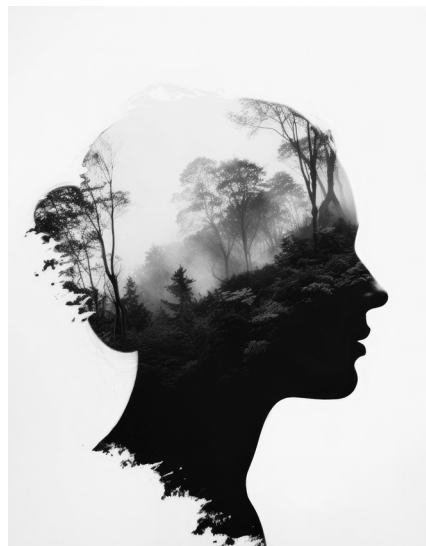
La pratique de Pratyahara dans le Yoga Nidra, en tant que relaxation guidée, implique aussi le sens de l'ouïe, puisque tout au long de la séance l'instructeur émet des consignes.

Ecouter sans rien dire est étrange pour certains débutants et personnes âgées qui, comme des enfants, ont besoin

d'un appui relationnel pour se sentir en confiance.

Il est important pour le guide de ne pas susciter un dialogue en formulant ses consignes sous le mode interrogatif ; on s'abstient de poser des questions du style : "Ressentez-vous les points de contact des membres avec le sol ?", "Sentez-vous la détente parcourir votre corps ?". Tout effort mental pour élaborer une réponse, toute mise en marche du système phonatoire pour répondre interromprait le processus de retrait sensoriel en activant la pensée et les muscles.

Pour éviter cette stimulation contre-productive, la technique de Swami Satya-



nanda consiste à guider dans un style affirmatif et d'une voix résolue : "Étendez-vous sur le sol" "Prenez conscience de l'immobilité de votre corps", etc. L'élocution directive du guidant peut surprendre d'un premier abord, car elle détonne d'avec le style onctueux et intimiste d'autres méthodes de relaxation.

Une caractéristique du Yoga Nidra est aussi le positionnement de la tête des méditants en direction de l'instructeur, dont la voix demeure le seul fil conducteur pour guider le voyage.

Quant à la musique qui accompagne la plupart des sessions sur internet, elle présente deux inconvénients : c'est une stimulation inutile de l'ouïe et comme elle est le plus souvent planante, elle encline à sombrer dans le sommeil. Certes, l'on peut agrémenter ses cours d'une mélodie qui favorise la détente, puis qui stimule le retour à la vie normale, mais on en suspend l'émission pendant le déroulement du cœur de la session.

La voix de l'instructeur est considérée comme un instrument à part entière. Une session est une partition où la musicalité du timbre, les intonations, la présence charnelle soutient le processus du retour

à soi et de l'expansion de la conscience.

La méthode de Swami Satyananda active aussi la petite voix intérieure du pratiquant, lorsque, lors de la Rotation de la conscience (séquence 3), la consigne est de répéter mentalement le nom des parties du corps énumérées sur un rythme soutenu. Cet exercice de redite mentale ayant pour but de masser les zones localisées dans le cortex cérébral qui correspondent à la projection des points du corps, selon les homonculi moteur et sensoriel de Penfield⁴.

ANTAR MOUNA⁵, LE PÈLERINAGE SILENCIEUX VERS SOI MÊME

En sanskrit, le mot Mauna signifie silence et Antar intérieur. Il s'agit donc de la perle de Pratyahara, le "silence intérieur". Selon Swami Satyananda, "c'est une grande sadhana destinée à rendre l'étudiant conscient du silence intérieur tout autant que du vacarme intérieur qui l'empêche en général de connaître le silence"

Adaptée au protocole du Yoga Nidra, cette pratique spirituelle consiste, sans bouger d'un pouce, à faire plusieurs circonvolutions autour de soi jusqu'à atteindre la cible de l'intériorité. Dans un flux centrifuge et centripète de la pensée et des sensations, on commence par se situer physiquement sur le sol, puis dans la pièce, en se remémorant mentalement le décor, puis en reconstituant les images que l'on a de l'environnement de plus en plus lointain, avec son paysage, ses rues, ses maisons.

A ce stade, il s'agit de tendre volontairement l'oreille vers les tumultes éloignés, et dans un mouvement de retour, d'écouter les bruits qui proviennent du cadre avoisinant, les froissements et craquètements qui émanent de la salle de pratique et enfin de distinguer les sons les plus intimes, le murmure du souffle dans les narines, mais aussi les échos infimes du corps, tels que les battements du cœur, les pulsations du poulx ou les gargouillis de l'estomac, se laisser bercer par les chuchotis qui nous accompagnent durant toute notre vie.

Ce processus d'intériorisation qui part de l'observation neutre de la réalité externe est en fait contraire à la logique occidentale qui s'efforce, avec des succès mitigés, reconnaissons-le, de se couper des sources de distraction. En fait, ce mouvement permet de s'éloigner de ce qui est banal ou superflu.

L'application des principes de Pratyahara est très utile dans notre vie quotidienne, exposés que nous sommes à des agressions sonores, mais aussi happés par de multiples sollicitations du mental ou envahis de pensées obsessionnelles. Au lieu

de se raidir, de maugréer intérieurement, d'exploser, ou de se disperser on peut avoir recours à ces pratiques pour préserver notre stabilité. Savoir s'extraire des influences d'un environnement grouillant et anonyme, pouvoir rentrer en soi au milieu d'une foule, méditer dans n'importe quelle circonstance, est une question de survie, une nécessité absolue pour conserver son équilibre.

Voyons ce qui arrive dans les classes des écoles de la République. L'instituteur passe une majeure partie de son temps à rappeler vertement à l'ordre les élèves qui se laissent absorber par les événements qui se déroulent dans ou hors de la classe. Il s'épuise à leur intimer de ne pas se distraire, de ne pas écouter, de ne pas voir, de ne pas ressentir ; tout l'inverse de cette technique du yoga oh combien originale d'Antar Mouna qui, incite d'abord à se promener en témoin, sans s'attarder pour autant, sur ce qui se passe dans la réalité, afin de s'acheminer progressivement vers le centre d'intérêt et le noyau de soi-même ! Nul doute que les nombreux professeurs, formés par le RYE⁶ aux techniques du Yoga dans l'éducation, transposent cette méthode du retrait sensoriel pour faciliter l'apprentissage de leurs élèves.

PRATYAHARA VUE PAR LES YEUX CANDIDES ET PERSPICACES DE COLLÉGIENS

Considérons le prisme à travers lequel un témoin extérieur, qui n'a aucune idée de ce qu'est une relaxation, reçoit l'énergie de la pratique de Pratyahara.

Les séances que je guide dans mon village, en continuum avec une heure de postures de Hatha Yoga, ont lieu dans une très belle salle municipale, avec des baies vitrées ouvrant sur la nature ; sauf que, depuis quelques années, le pré attendant s'est transformé en pelouse synthétique pour devenir un terrain de football homologué. Il n'y a pas d'autre solution que de faire bon ménage avec les classes de sport des collégiens, coïncidant avec le moment de la relaxation. Habituellement, avant la session de Yoga Nidra, je procède à la préparation de la salle telle que décrite plus haut, portes et fenêtres consciencieusement fermées, stores baissés pour tamiser la lumière et préserver l'intimité des participants. Mais ce jour-là, à l'unanimité, mes élèves me demandent de laisser les rideaux levés pour profiter des rayons bienfaisants du soleil de l'hiver. Et les voilà embarqués en confiance, dans une pratique en toute transparence !

C'est alors qu'à la fin de la session, ar rivent bruyamment les collégiens, encore plus curieux que d'habitude, défilant le nez collé aux carreaux, se bousculant pour mieux voir et s'esclaffant en catalan :

"Mira, hi ha morts!". "Regarde ! Il y a des morts !".

Nous en étions à la dernière séquence, quand les pratiquants sont encore engourdis dans cette délicieuse immobilité qu'on voudrait prolonger, mais où l'attention est déjà tournée vers un monde externe ; et dans leur ascension duvetée vers la conscience éveillée ils ont perçu les paroles criantes de vérité des adolescents, me les relatant avec amusement.

A mes élèves de yoga, je ne dis mot de la dénomination sanskrite de shavasana, mais l'occasion était trop belle pour ne pas saluer la pertinence de ces jeunes qui avaient ressenti avec justesse la signification de la posture du cadavre... celle du "cadavre encore chaud" comme la qualifie avec humour Swami Yogabakti, peut-être pour en amoindrir le côté macabre, mais aussi pour inciter les profes-

CONCLUSION

Pratyahara s'accomplit en apprivoisant chaque sens avec délicatesse et compréhension. Les méthodes sont diverses :
- Shavasana, la savante asana ;
- Antar Mauna, le silence qui n'a pas peur du bruit,
- et bien sûr Yoga Nidra, le Yoga du rêve et de la conquête d'un endormissement autre.

Toutes s'appuient sur un socle de valeurs qui sont le versant opposé à la vulgarité et à la violence. Elles s'ancrent dans la foi et dans un cheminement de réceptivité exceptionnel qui promeut la santé et pourquoi pas le bonheur.

En somme, le paradoxe du retrait des sens physiques est qu'il démultiplie la sensibilité, une sensibilité influente ouvrant sur tous les plans, tant à la présence à soi-même qu'au monde.



seurs à ne pas traduire crûment le terme originel de Shavasana à n'importe quel public.

Cette pédagogue renommée pour sa sagesse et son bon sens, nous recommande de transmettre la tradition en nous référant aux notions en sanskrit, sans nécessairement "étaler notre science", fût-elle celle du Yoga, et surtout pas aux néophytes. Certes la posture de shavasana qui évoque le corps figé pour l'éternité est initiatique. Il n'est, pour autant, nul besoin d'impressionner nos élèves débutants par des images pouvant être interprétées comme morbides et qui interféreraient dans le processus de relaxation. Ainsi, lorsque l'on propose un Yoga Nidra adapté à des enfants, on peut les inciter à l'immobilité par l'évocation de l'imaginaire qu'ils utilisent dans leurs jeux : une montagne, une statue de sel, une momie, un tronc d'arbre, etc.

NOTES

1. YOGA NIDRA-Apprenez à dormir- Swami Satyananda Saraswati, Ed. Satyanandashram Paris 2004 : Lexique. Lexique P. 205
2. Le nom de Shavasana provient du sanskrit śava "cadavre" et āsana "position". Allongé sur le dos, le corps doit être dans un seul axe, les jambes légèrement écartées, les bras près du corps, paumes tournées vers le haut. Yoga Nidra, Satyanandashram P. 206 ed. 2004.
3. Proprioception : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Proprioception>
4. Homoculi de Penfield : https://moodle.luniversitenumerique.fr/pluginfile.php/2727/mod_resource/content/1/co/penfield.html2
5. Méditations tantriques, Swami Satyananda Saraswati, Ed. Satyanandashram, Paris 2011
6. Yoga dans l'éducation <https://rye-yoga.fr/>
L'association RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) a été fondée en 1978 par Micheline Flak, professeur agrégée d'anglais et docteur en Lettres Américaines. Aux prémices du RYE, en 1973, Micheline Flak, en poste au collège Condorcet à Paris, propose d'introduire des techniques de yoga adaptées à son enseignement de l'Anglais. L'objectif de l'association est de former des professionnels de l'éducation en adaptant des techniques issues du yoga et de la relaxation aux besoins éducatifs dans le strict respect du principe de laïcité.

Pour rappel, voici l'énumération des séquences du Yoga Nidra selon la méthode de la Bihar School of Yoga, fondée par Swami Satyananda Saraswati à Munger.

1. Transition initiale, dont Antar Mouna, 2. Sankalpa, 3. Rotation de la conscience, 4. Sensations par paires d'opposés, 5. Respiration guidée, 6. Images rapides, 7. Histoire Symbolique, 8. Sankalpa, 9. Transition finale, 8. Illustration : [René Magritte (1898-1967), La Victoire, 1939, Collection particulière]

Cécile Donguy

YOGA SÛTRA DE PATANJALI

CE CINQUIÈME ASPECT DU YOGA PRÉSENTÉ
DANS LE YOGA SÛTRA DE PATANJALI
M'A SEMBLÉ, AU DÉBUT DE MA DÉCOUVERTE
DE CE TEXTE, FORT DÉROUTANT.

La traduction proposée généralement, le retrait des sens, ne me disait rien. Nous avons 5 sens, plus ou moins développés qui nous renseignent sur notre environnement et nous permettent de vivre au quotidien, en recevant les informations sur le monde. Comment envisager d'en faire abstraction ? De les empêcher de faire leur boulot ? D'autant qu'ils sont extrêmement précieux pour notre survie. En nous donnant des perceptions continues, ils nous évitent les obstacles et les chutes, nous préviennent des bruits inquiétants, nous renseignent sur la température des aliments, sur les goûts bizarres ou suspects. L'odorat nous met en garde contre les fuites de gaz ou nous signale que le dîner brûle.

Il n'est donc pas question de les "mater", ce n'est pas le but.

Mais alors que veut nous dire cet enseignement N°II 54 ?

L'étude des sujets abordés jusque là nous a montré que rien n'est hasardeux ou futile dans ce texte fondamental qui traite à la fois de la philosophie du Yoga et de son application pratique dans la vie, à chaque instant.

Desikachar, près de qui tant d'enseignants

ont été formés, parle de "discipline des sens" qui doivent rester à leur place et ne pas devenir le chef. Et c'est très difficile ! Nous avons de multiples exemples de cas où nous sommes littéralement embarqués par une odeur alléchante en passant devant la boulangerie, par les panneaux publicitaires sur la route, par les annonces qui défilent au bas de l'écran. Nous sommes bien loin alors du rôle des sens, se mettre au service des activités du mental, rester dans leur rôle d'instrument de la connaissance du monde.

Comment utiliser les sens et non être mené par eux ?

C'est si peu naturel que toute la technique de la publicité repose justement sur la surprémarie des réactions sensorielles par rapport à la réflexion et aux orientations du mental.

Essayons de mettre les sens au service de nos objectifs. Martyn Neal qui lui, traduit le nom sanscrit par "ralliement des sens", propose d'en faire un sujet de méditation régulier. Chaque jour, pendant quelques minutes, se demander :

"Que s'est-il passé aujourd'hui qui me prouve la distraction provoquée par les sens ? Comment éviter cela demain ?"

“

En Inde on compare les sens à des chevaux fougueux. Serez-vous bons en dressage?”

Les sens sont tellement rapides qu'ils devancent la réflexion et entraînent une réaction immédiate.

Pratyâhara serait donc atteint lorsque les sens suivent l'orientation du mental sans se laisser happer par l'environnement. Nous en faisons parfois l'expérience quand nous sommes complètement absorbés par une activité passionnante, jeu, lecture, conférence... Les autres stimulations existent bien sûr encore mais passent au deuxième plan. Cet aspect explique la place du "retrait des sens" juste avant l'évocation de la méditation - Dharana, Dhyana et Samadhi - qui est le but et le cœur de toute démarche en yoga et l'aboutissement de notre pratique.

LE YOGA DES SENS ET PRATYAHARA : UN VOYAGE INTÉRIEUR, À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE ESSENCE

Par Muriel Joubert.

Muriel est notre invitée en mars 2025
(cf p.25)



La vie a amené ma pratique de yoga à évoluer fortement à l'âge de 33 ans, quand j'ai perdu la vue. Cette perte de vue m'a conduite à une cécité légale (je suis aujourd'hui une personne aveugle, mais pas à 100%), suite à une maladie génétique évolutive, la rétinite pigmentaire, qui m'a été diagnostiquée à l'âge de 16 ans. Quand c'est arrivé, en 2007, soudainement (disons plutôt que je suis sortie d'un très long déni), j'étais intensivement dans le yoga, en tant qu'élève en 2ème année de formation d'enseignante de yoga à l'Ecole Van Lysebeth de Paris. Tous mes sens ont été bouleversés par cette expérience de la cécité, et mon cerveau était alors en réadaptation et plasticité intensives pour "recâbler" autrement les neurones vers les différentes aires sensorielles (je faisais aussi des apprentissages dédiés en ce sens). Cette épreuve a été tout autant éprouvante qu'apprenante. Elle m'a invitée à développer un autre regard sur le monde, et m'a ouvert à une autre manière de vivre la spiritualité et de pratiquer le yoga.

Ce que je pourrais nommer aujourd'hui "Le Yoga des Sens".

J'ai exploré le yoga à travers les cinq sens, en accueillant le deuil du sens défaillant - la vue - et en réapprenant à vivre à travers une expansion des autres sens. C'est à cette période que j'ai réellement compris et expérimenté Pratyahara, le cinquième membre des Yoga Sutra de Patanjali, qui correspond au fameux retrait des sens.

Mais de quoi parle-t-on au juste ?

Pratyahara fait le pont entre les pratiques externes (yama, niyama, asana, pranayama) et les pratiques internes (dharana, dhyana, samadhi). Avant même de chercher ce retrait des sens, je trouve intéressant d'explorer comment chaque sens peut être intégré dans la pratique du yoga pour nous amener au cœur de nous-mêmes et à l'essence de Pratyahara.

LA VUE (DRISHTI)

La vue est le sens le plus sollicité, elle occupe entre 60 à 85% de notre utilisation sensorielle, et prend clairement le dessus

sur tous les autres sens, sauf en cas de problème particulier.

En yoga, nous utilisons le drishti, ou point de focalisation, pour diriger notre regard et notre attention. En fixant notre regard sur un point précis, nous réduisons les distractions visuelles et favorisons la concentration intérieure. Par exemple, dans la posture de l'arbre (Vrksasana), fixer un point devant soi aide à maintenir l'équilibre et à calmer l'esprit.

L'OÛÏE (SHRAVANA)

L'écoute attentive des sons environnants, comme le chant des oiseaux ou le bruit des vagues peut enrichir notre pratique de yoga et nous ouvrir au présent, à ce qui est.

En Pratyahara, nous cherchons à tourner notre écoute vers l'intérieur. Si nous prenons l'exemple des chants de mantras, ils prennent toute leur dimension dans le silence qui suit la répétition de ces derniers.

L'ODORAT (GHRANA)

L'odorat joue un rôle subtil mais puissant dans notre expérience sensorielle. Visualiser une rose et son parfum va permettre d'affiner notre souffle, utiliser l'olfaction (huiles essentielles nobles) nous fait voyager et crée une atmosphère propice à l'intériorisation. En Pratyahara, nous apprenons à ne plus être distraits par les odeurs extérieures et à nous concentrer sur nos sensations internes.

LE GOÛT (RASA)

Bien que le goût soit moins directement impliqué dans la pratique physique du yoga, il peut être exploré à travers la méditation et la pleine conscience. Prendre conscience des saveurs lors de la consommation de nourriture peut devenir une pratique à part entière, méditative. En Pratyahara, nous nous détachons des envies gustatives pour nous concentrer sur la satisfaction intérieure et la paix du mental.

LE TOUCHER (SPARSHA)

Le toucher est essentiel dans la pratique des asanas. Ressentir le contact du sol sous nos pieds, la texture du tapis de yoga, ou

la pression des mains en posture de prière (Anjali Mudra) nous aide à rester ancrés dans le moment présent. Dans ce cas, il s'agit du toucher externe.

En Pratyahara, nous expérimentons le toucher interne, et nous utilisons ces sensations pour tourner notre attention vers l'intérieur, en observant les sensations corporelles sans jugement, comme un véritable regard intérieur qui est éveillé par la sensation.

PRATYAHARA : LE RETRAIT DES SENS

Pratyahara pour moi ne signifie pas ignorer nos sens, mais bien rediriger notre attention de l'extérieur vers l'intérieur.

L'intérêt du Yoga des Sens est de donner un support de pratique pour cette bascule, car plus nos sens sont raffinés vers les objets d'attention à l'extérieur, plus les 5 sens en miroir vers l'intérieur seront affinés.

Pratiquer Pratyahara, déconditionner et détourner le mental pour passer de l'extérieur vers l'intérieur nous prépare aux étapes suivantes du yoga que sont : Dharana (la concentration), Dhyana (la méditation) et Samadhi (l'état d'extase).

Le Yoga des Sens nous offre une voie pour explorer Pratyahara de manière tangible et accessible. En intégrant consciemment la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher dans notre pratique, nous pouvons nous rapprocher de notre essence intérieure et atteindre un état de paix et de clarté mentale.

Pratyahara est ce pont entre les pratiques externes et internes du yoga, nous guidant vers l'état ultime de Samadhi, où l'esprit est sorti des dualités internes et externes, en parfaite union avec l'univers.

Une expérience à goûter et savourer, sans modération sur le tapis, et en dehors du tapis, dans le quotidien.

RÉFÉRENCES :

Livre "Comment j'ai trouvé ma propre lumière, un autre regard" Paru en décembre 2018, aux Editions Amalthée.
<https://vivreenyoga.fr/comment-jai-trouve-ma-propre-lumiere-le-livre-de-muriel-joubert/>

CITTA

LA CONSCIENCE

Par Mathieu.



J'ai, en partie, perdu la vue il y a 16 ans et, dernièrement, mon ORL s'est inquiété de ma baisse d'audition. Je suis donc particulièrement habilité à écrire cet article à propos de pratyahara, terme traduit le plus souvent par retrait des sens. Il s'agit de ne plus se laisser distraire par les impressions sensorielles externes pour diriger toute votre attention vers l'intérieur.

Je pratique et enseigne le yoga nidra, technique directement liée à pratyahara et le kurma yoga ou yoga de la tortue, qui accorde une large place à pratyahara, la dite tortue sachant rentrer membres et tête dans sa carapace. Ce cinquième yama, ou étape sur le chemin du yoga, qui selon Patanjali en compte huit, est peu pratiqué en Occident.

Il est délicat de traduire un mot sanskrit comme pratyahara sans le trahir. Ce terme vient de la racine "har" qui signifie saisir, le préfixe "à" soulignant une certaine avidité et de "praty" éloigné, qui inverse l'action. Il s'agit de "ne pas saisir". Nous n'avons pas, en français, forgé un terme unique satisfaisant pour traduire le mot pratyahara. Notre tradition – si on excepte quelques mystiques ou poètes tel Rimbaud et quelques pys avides de dollars comme John Lilly – n'a jamais pensé à retourner nos sens vers l'intérieur. Aujourd'hui, l'expression "se déconnecter" pourrait, selon moi, offrir une assez juste traduction.

La tradition précise Indriya pratyahara ou retrait des sens, car on trouve dans le yoga bien d'autres retraits.

Pour comprendre ce yoga en général et le pratyahara en particulier, nous devons faire

l'effort d'entrer dans une pensée qui n'est pas la nôtre. Il s'agit de penser indien. Nos sens sont au nombre de cinq, auxquels nous ajoutons parfois un hypothétique sixième sens. Les Indriya, facultés que nous devons mettre sous contrôle, sont, elles, au nombre de onze : oreilles, nez, yeux, langue, voix, mains, pieds, peau, anus, organes génitaux ainsi que manas le mental. Les dix premières indriya ont besoin du mental pour entrer en action.

Faites cependant attention : se pencher sur pratyahara n'est pas sans danger, vous risquez de tomber dans un trou béant. Vous ne devez pas craindre le vide et le manque. Pratyahara est déconseillé si, comme le quatrième singe, vous ne savez plus vous séparer de votre smartphone. Sa pratique est révolutionnaire, elle inverse et renverse vos habitudes, vos évidences, vos valeurs et vos manières d'être. Déjà, au niveau postures, sirshasana inversait le corps. Le pratyahara tend à l'éclosion d'un monde intérieur qui prône un bouleversement radical de vous-même, une libération insurrectionnelle individuelle apte à changer l'ordre établi en vous et dans le monde.

On n'a jamais autant écrit à propos de la méditation, et pourtant, seul le silence saurait la définir avec justesse.

De même, il existe, en français un nombre considérable de livres à propos de l'asana - les postures - qui, pourtant, dans la tradition, reste marginal. En revanche, vous trouverez peu de livres sur le pranayama et pratiquement rien à propos de pratyahara, juste quelques paragraphes ici et là.

Pour l'asana, Patanjali se contente d'un "stable et confortable", conseil certes pré-

cieux lorsque vous regardez la manière dont certains pratiquent sur Instagram, mais ce sutra semble un peu court pour traiter du sujet asana dans son ensemble. Paradoxalement, Patanjali est plus loquace à propos de pratyahara, les sutras 54 et 55 du second chapitre sont l'objet, comme souvent dans le yoga sutra, de traductions et interprétations bien différentes :

Ys II 54 : svaviśayāsamprayoge cittasya svarūpānukāraivendriyāṇāṃ pratyāhāraḥ



La traduction de Françoise Mazet est l'une des moins mauvaise, même si elle fait la grossière erreur de traduire citta par mental "Quand le mental (citta) n'est plus identifié à son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi".

Une autre traduction pourrait être :
"Le contact avec leurs propres objets étant futile, les sens (demeurant à leur propre place respective) comme imitant la nature de citta, cela est pratyahara".

Cheetah, homophone de citta est le nom de la guenon de Tarzan. A l'image de citta, elle bouge tout le temps et suit Tarzan de lianes en lianes, comme citta va d'idées en suite d'idées. Citta, la conscience, plus exactement, ce qui prend conscience, se comporte comme un singe, cela est souligné dans plusieurs upanisads dont Annapurna Upanishad. Edgar Rice Burroughs, le créateur de Tarzan, baignait sans doute, lorsqu'il créa la guenon Cheetah, dans l'inconscient collectif que décrit Carl Gustave Jung, là même où doit mener pratyahara.

Vous avez sans doute remarqué combien le monde est, aujourd'hui, agité. Il y a là un cercle tragique, le serpent kundalini, lové sur lui-même, se mord la queue : l'agitation du monde pénètre en vous à travers vos sens, vos indriya et affole citta. Mais cette agitation du monde est la projection de notre affolement. Tout s'agite autour de vous, cette agitation est le fruit des huit milliards de citta qui peuplent le monde.

La pratique de pratyahara, en déconnectant citta, a une influence sur la paix intérieure et celle du monde. C'est la fameuse goutte d'eau du Colibri, chère à Pierre Rabhi.

Au départ, une question fondamentale, que pose le yoga depuis des millénaires et que nous ne nous posons toujours pas en Occident : "pourquoi, en venant au monde, notre première action fut d'inspirer ?

Selon le yoga, à notre naissance, au moment précis où, sur une inspiration, nous sommes nés, dans le même temps, par cette même inspiration, le monde est entré en nous. Ainsi nous pouvons explorer deux mondes, celui qui est autour de nous et celui qui est enfoui au plus profond. Ces deux univers somptueux sont, à l'exception de quelques détails, presque identiques et il est parfois possible d'apercevoir le reflet de l'un dans l'autre. Le pratyahara, explore ce monde intérieur. Il y a, ainsi, beaucoup à voir derrière nos paupières closes... nos quatre autres sens et les onze indriya proposent la même intériorité.

La déesse Minakshi, l'une des nombreuses compagnes de Shiva, à qui le grand temple de Madurai est consacré, possède des yeux dépourvus de paupière. Ainsi elle ne peut échapper au monde extérieur. Elle enseigne que, contrairement à une idée reçue, il est impossible de fermer les yeux, nous ne pouvons que fermer les paupières, ce qui n'est pas la même chose et ce qui nous entraîne vers pratyahara.

John Lilly, psychiatre américain à tendance hippie, influencé par le yoga, mais, sans

doute, plus attiré par les dollars que par la spiritualité, a participé au développement des caissons d'isolation sensorielle, sorte de baignoires closes dans lequel le corps flotte dans une solution de sel d'Epsom à une température de 37,2. Cette pratique de pratyahara eut un bref succès dans les années 1980. Je connais des professeurs de yoga qui, à l'époque se sont presque ruinés en achetant ces onéreux caissons. Marketing et spiritualité ne font pas bon ménage et l'expérience des caissons se solda par un fiasco. Bien évidemment, tout comme pratyahara, les caissons invitaient à un retour à notre vie utérine.

Selon le yoga, vous avez été un authentique yogi au tout début, à partir de votre concep-



tion et dans les mois qui ont suivi votre naissance. A Bénarès, le corps des yogis ne subit pas la crémation. Lesté d'une lourde pierre, il est immergé directement dans le Gange. Il en va de même du corps des bébés et des femmes enceintes, fœtus et bébés sont considérés comme yogis.

Le processus de pratyahara peut être considéré comme une régression évolutive. L'expression semble contradictoire, mais, le yoga, ainsi que son objet, vous, est constitué d'une somme baroque de contradictions et de mystères.

Vous êtes forcément influencé par votre environnement. J'ai vécu longtemps au centre de Paris et puis je me suis établi dans la campagne bretonne, loin de tout. Vous pouvez faire une expérience équivalente en passant d'un supermarché à une église. L'expérience de pratyahara est bien sûr plus radicale, vous n'êtes plus à la campagne ou dans une église, vous vous retrouvez à l'intérieur de vous-même.

Il existe, afin de vivre cette intériorité, de nombreuses pratiques.

Pour agir directement sur les indriya, le plus simple consiste à passer par citta qui se trouve dans votre crâne là où aboutissent vos sens, le tact abouti au visage, le goût à la langue, l'olfaction au nez, l'ouïe aux oreilles et la vue au yeux, c'est donc le siège de citta.

L'exercice le plus simple, qui fait partie des antar muna consiste à mettre citta en vacances. Paupières closes, vous vous identifiez à citta. En tant que citta, vous regardez, toujours paupières closes vers ajna, le point entre les sourcils. Il s'agit, à partir de ce regard intérieur, de reculer citta vers l'arrière du crâne afin de la hisser vers le point chauve qui se situe à l'arrière du sommet du crâne. La conscience, ou plutôt ce qui prend conscience, ne subit plus alors l'agitation du monde. Il faut s'entraîner un certain nombre de fois pour que l'exercice fonctionne. Kippa, calotte, chéchia et même tonsure de nos moines avaient à l'origine la même fonction. La technique de yoga nidra explore cette voie intérieure. Contrairement à la méditation

Mathieu se contente d'un prénom, après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972, il y découvre des formes de yoga particulières comme le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel. Il a formé plus de 300 professeurs de yoga nidra et de kurma yoga. Il fonde, en 1984, la Maison du Yoga de Paris où il enseigne toujours www.maisonduyogaparis.fr. Il dirige la revue Infos Yoga de 2002 à 2022, il y écrit toujours www.infosyoga.info. Vous pouvez suivre le programme de ses ateliers, stages, cures ayurvédiques et formations sur www.ecoledeyogamathieu.fr.

Il est l'auteur des livres :

- La Béatitude de la Tortue Éditions Thot
- Yoga Nidra, dormir pour s'éveiller Éditions Almora
- Kurma Yoga Éditions Almora
- Son prochain livre aux Éditions Almora sortira en avril 2025

LE RETRAIT DES SENS

Par Bernadette de Gasquet



On est là devant un paradoxe. Le paradoxe est très fréquent dans l'esprit du yoga ; on parle de la "clarté de l'obscur"...

Paradoxe en apparence : la pleine conscience est au cœur de la pratique et même du "ici et maintenant", du quotidien, de la manière d'entrer et de sortir d'une posture, de les enchaîner. Elle fait partie intégrante du yoga. Comment le «retrait des sens» peut-il s'intégrer dans ce schéma ?

Le retrait des sens demande de ne plus valoriser les informations données par les différents organes de perception. Se couper des sensations, des perceptions, des interprétations... Quel intérêt ? Pourquoi le yoga propose-t-il cette pratique ?

Chacun peut sans doute en proposer un sens différent.. Personnellement je ressens cette quête comme une sorte de dépouillement, de dépassement, voire de dédoublement. C'est être au-dessus de l'ego ordinaire qui analyse tout à partir d'un filtre restreint : moi, ce qui me concerne, ce que je ressens. Être dans un état de recul, d'observation neutre... je regarde ce que mon ego vit, ce qu'il fait. Je suis comme dédoublée, dissociée, mais pleinement présente. Comme un pur esprit qui plane au-dessus du corps physique et l'observe à travers une sorte de vitrage anti chaud, anti froid, anti bruit... anti émotions et même anti douleur.

Cet état très particulier est directement lié à un placement qui génère une détente en profondeur, non volontaire avec une composante neurologique très étonnante. J'ai fait le rapprochement entre la description auparavant abstraite pour moi du pratyahara, avec une situation spécifique proposée par l'haptonomie. Cette science définie par son fondateur, Frans Weldman, comme la science de l'affectivité, est dans sa pratique un art du toucher "affectif". La but de ce travail avec les couples au cours de la grossesse permet aux futurs parents de rentrer en contact avec le bébé in utero, à travers

un toucher du ventre maternel. Contact entre le père et son enfant à travers la mère. Le bébé vient au contact des mains et "répond" aux stimulations corporelles par des mouvements complices.

J'ai connu l'haptonomie en 1980, lors de ma dernière grossesse... J'étais même la première cobaye en France. J'ai été très intéressée par la démonstration d'une sorte d'insensibilisation à la douleur provoquée uniquement par un placement. Pour Frans, si la femme est dans cet état, déterminé pour lui par une réaction neurologique de type "gamma"... (réaction restée obscure dans les écrits de Frans Weldman) elle est dans une dissociation : elle perçoit la douleur, mais n'a pas de réaction de défense. C'est une sorte de déconnexion dans les boucles réflexes.

La démonstration est en général faite dans une posture très précise : sur le dos, décambrée, sans contractions des abdominaux, par étirement : plante de pied contre plante de pied, genoux écartés par la gravité, sans que le bassin ne bouge (pas de lordose). La respiration est automatique, abdominale, sans intention, simplement par la posture qui libère le diaphragme. Le praticien pince alors fortement l'intérieur d'une cuisse, ce qui est en soi douloureux. Il n'y a aucune réaction réflexe de défense. Rien ne bouge, comme si rien ne se passait. Pourtant la personne dit "ça fait mal" mais sans réagir. Si la maman n'est pas posturée et détendue de façon passive, la douleur est ressentie et il y a une contraction réflexe.

D'après Frans Weldman, cela est très utile au moment des contractions utérines, la douleur, même ressentie totalement n'entraînant pas de réaction de défense, de fermeture. Ce qui permet l'efficacité du travail utérin lors de l'accouchement.

En tant que pratiquante de yoga j'ai été intéressée par la posture proposée qui ressemble étrangement au poisson, posture évoquée pour la pratique de pratyahara. Et j'ai testé cette étrange déconnexion.

Autre niveau de réflexion :

Au moment de la naissance du bébé la femme est souvent dans un état très étrange. Le bébé est dehors, mais encore en elle... sorte de dissociation de courte durée. Elle le voit, l'entend (premiers cris), le touche souvent comme elle touchait son ventre... avant de réaliser qu'il existe, indépendamment d'elle, et qu'elle existe avec ses limites corporelles qui ne délimitent plus qu'elle. Après neuf mois de fusion intérieure, sorte de schizophrénie physiologique, il faut se séparer au niveau des sens. Il y a comme un instant entre la vie intra utérine et l'entrée dans le cosmos, dans la lumière, le visible. J'ai souvent pensé qu'il pouvait y avoir aussi un instant du même type entre la vie et la mort. Pas dans le rationnel bien sûr ! Mais dans cet espace en dehors des sens ou la lumière est autre, ou le visible cache une autre réalité. Je ne le prouverai jamais...mais j'ai eu cette impression quand des personnes proches sont mortes dans mes bras. Ils étaient là, mais n'y étaient déjà plus.

Le coma profond fait partie de ces états de perception sans réaction. Perceptions souvent très aiguës. Au-delà du visible. Au-delà du corps physique.

Sans doute la méditation peut-elle amener à un état de cette nature. Alors que la recherche initiale est toute autre... pleine conscience.. !

Il semble que les grands mystiques vivent des états de transcendance qui les dépassent. Sainte Thérèse est souvent représentée dans un état de transe extatique. Mère vivait des états très douloureux - semble -t-il - qui dépassaient la notion de mort physique.

J'espère que les réflexions autour de ce thème nous amèneront à mieux cerner cette notion de pratyahara encore un peu mystérieuse. Comme souvent, le yoga est visionnaire. Mais nous ne savons pas toujours voir ce qu'il nous montre. Plusieurs regards seront autant de chemins à partager vers l'étrange clarté de l'obscur.

Poème méditatif autour de Pratyahara

*Guillaume Chaize,
instructeur de Pleine Conscience
et praticien de Yoga.*

Espace immaculé,
tout est là.

Déposer un mot,
ne serait-ce qu'une pensée,
serait déjà de trop.

Viens,
tu es mon invité.
ensemble,
honorons cet instant.

Prends place sur cette assise,
et dessine de ton corps
les contours d'une posture
empreinte d'harmonie.

Là,
Dans cette immobilité confortable,
dépose ton attention
sur ce mouvement qui naît

et qui telle une vague,
s'élève et puis retombe,
en laissant derrière elle
un espace pour celle
qui vient lui succéder.

Tranquillité.

Entends-tu ce silence?
C'est la voix du Divin,
la Source de la Vie,
qui s'écoule en ton sein.



Ecoute.

Poursuis sur ce chemin
parcouru par ton souffle.

Inspiration après expiration,
expiration après inspiration,

laisse Le te guider
et te montrer la voie
de ton temple Sacré,

ce refuge intérieur,
où l'illusion prend fin.

Tu réaliseras
que voir ce n'est pas regarder,
et que penser n'est pas croire.

Car ici au plus profond de ton cœur
où siège la vérité,

Sache
mon invité,
que les objets de tes sens,
n'auront pour seul reflet
que la pureté du Silence.



UNE PRATIQUE DE YOGA

HATHA YOGA ET PAIX INTÉRIEURE



Une pratique de hatha yoga équilibrée, régulière, pacifie le corps avec des postures de flexion, d'extension, d'étirement latéral, de torsion, d'inversion et d'équilibre. Elle privilégie l'ancrage, l'équilibre, l'intériorisation, un rythme lent, le silence, et intègre le Pranayama et la relaxation. Pendant la pratique posturale, veiller à équilibrer "Sthira et Sukha" (posture stable et confortable). "Entrer dans son axe". La posture juste "respire" aisément. Pratiquer les yeux fermés quand cela est possible. Privilégier la relaxation profonde, ainsi que le Yoga Nidra.

Voici une pratique de yoga sur la thématique de Shanta. Ce ne sont que des pistes, car c'est à chacun de trouver son propre chemin vers la paix profonde.

UNE PRATIQUE DE YOGA
POUR INVITER SHANTA,
LE CALME,
LA PAIX INTÉRIEURE

IN = Inspiration

RPP = Rétention poumons pleins

EX = Expiration

RPV = Rétention poumons vides

RESP = Respiration

Mula Bandha = remontée du plancher pelvien

G/D = côté gauche, puis côté droit

CAKRA NAMASKAR, UNE PETITE SALUTATION AUX CAKRA



IN : Tadasana



EX : Salut du Cœur Namaskar Mudra



IN : Salut du Ciel



EX : Salut de la Terre Muladhara Cakra



IN : Svadhisthana Cakra



IN : Svadhisthana Cakra
Détail position des mains



EX : Manipura (Adho Mukha Mudra)



EX : Manipura (Adho Mukha Mudra)
Détail position des mains



IN : Anahata Cakra (chandelier)



EX : Vishuddhi (Garuda Mudra)



EX : Vishuddhi (Garuda Mudra)
Détail position des mains



IN : Ajna (Kali Mudra vers l'avant)



IN : Ajna (Kali Mudra vers l'avant)
Détail position des mains de profil



EX : Relier la Terre au Ciel



IN : Saharara (Sahasra Mudra)



IN : Saharara (Sahasra Mudra)
Détail position des mains
EX : Namaskar Mudra

LE SAGE ET LE VENT BRUYANT

Il était une fois, dans un village niché au creux des montagnes, un sage respecté pour sa grande sérénité. Peu importe les tempêtes ou les querelles, il restait imperturbable, toujours calme et souriant. Les villageois, intrigués par cette paix intérieure, vinrent un jour lui demander son secret. Un jeune homme courageux prit la parole :

"Ô Sage, comment fais-tu pour ne jamais être troublé par le bruit, les distractions, ou les tourments du monde ? Nous sommes sans cesse dérangés par nos sens, alors que toi, tu es toujours en paix."

Le sage les invita à le rejoindre le lendemain au sommet de la montagne, là où les vents soufflaient le plus fort. Curieux et impatients, les villageois acceptèrent. Le lendemain, le sage s'assit tranquillement sur un rocher alors que les vents puissants rugissaient autour de lui, secouant les arbres et sifflant dans les oreilles des villageois. Après un long moment de silence, le sage sourit et parla doucement, bien que sa voix résonnât clairement au-dessus du vacarme.

"Voyez-vous, mes amis, le vent souffle fort, mais vous avez le choix de l'écouter ou non. Vos sens capteront toujours le bruit, le mouvement, et les distractions de la vie. Mais vous, vous pouvez choisir de ne pas leur donner toute votre attention." Il ferma les yeux, respirant profondément.

"Le vent peut continuer à souffler, mais je suis ici, en paix car mon attention, ma conscience, ne se laissent pas entraîner par ce qui est extérieur. Je laisse le vent passer, sans m'y attacher."

Les villageois observèrent le sage et commencèrent à imiter son geste. Peu à peu, ils cessèrent de lutter contre le vent, et bien que les bruits extérieurs continuassent, ils ressentirent un calme inattendu naître en eux.

"Pratyahara," dit le sage en rouvrant les yeux, "c'est cela : le retrait des sens. Non pas fermer les portes à ce qui est extérieur, mais ne pas laisser les distractions contrôler votre esprit. Apprenez à ramener votre attention vers l'intérieur, et vous trouverez la paix, même au milieu du vent le plus violent."

Delphine Drouin

RECETTE

SALADE DE

PAPAYE VERTE

Proposée
par Estelle Cordeau.



SALADE DE PAPAYE VERTE

LES INGRÉDIENTS



- 1 papaye verte
- 1 carotte
- 1 petit piment rouge (facultatif)
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de nuoc man
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de sucre de canne
- 1 grosse poignée de cacahuètes non salées concassées
- 2 gousses d'ail pilées également au mortier
- 1 pointe de couteau de piment
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuètes

PRÉPARATION



Fendez la papaye en deux. Ôtez les graines à l'intérieur, pelez-la, rincez-la et râpez-la, comme une carotte. Arrosez-la de jus de citron vert pour qu'elle reste bien blanche. Epluchez la carotte, nettoyez et râpez-la. Lavez les tomates et le piment et coupez-les en dés. Mettez-le tout dans le saladier.

Préparez la sauce : mettez le sucre de canne dans un bol, ajoutez l'ail pressé, le jus de citron vert, remuez. Versez le nuoc mam, le beurre de cacahuètes, les cacahuètes et le piment. Mélangez.

Versez sur les légumes réservés. Mélangez à nouveau et servez.

Régalez vous ! C'est délicieux !

HOMMAGE À ANNIE KOYTCHA

Annie a quitté son corps en novembre dernier.
Elle a oeuvré au sein de l'ARY au siècle dernier !
Élève de Marie-Guyonne Meunier, co-fondatrice
de l'Association en 1976, elle a marqué le yoga
dans un temps où il en était à ses débuts à la Réunion.



Annie, à sa façon c'est-à-dire de manière discrète, a été un des piliers de l'Association Réunionnaise de Yoga. Élève de Marie-Guyonne Meunier, Annie a très vite rejoint l'Association en y devenant un membre actif avant d'être elle-même enseignante de yoga.

Annie et son mari, tout comme Thierry Hubert et Aïdée et bien sur Claudine et Jeff, a accueilli énormément d'intervenants dans sa villa "Hawa Maha" dans un décor raffiné de meubles indiens.

A l'époque, l'ARY étant affilié à la FNEY, c'était surtout des enseignants de cette fédération à qui j'envoie aussi l'annonce de son décès. Je me souviens plus particulièrement, en évoquant son souvenir, du somptueux repas indien qu'elle avait organisé lors d'une Assemblée Générale à ST PAUL avec un orchestre de musiciens indiens.

L'ARY approche les cinquante ans d'existence. Elle a été créée, je le rappelle en 1976 et si Françoise et moi-même ne sommes plus vraiment présents dans la vie de l'association, Françoise reste la dernière à avoir été là au début de cette aventure. Le départ d'Annie, c'est peut-être l'occasion d'évoquer et de rendre hommage à Yves Potel et à Marie-Guyonne Meunier, fondateurs de l'ARY. D'évoquer Joëlle Coiret et René Cardineau et aussi Jo et bien d'autres qui tous ont fait vivre à leur façon cette association. Je dirai donc à tous les nouvellement arrivés qu'elles et qu'ils ont de la chance de pouvoir bénéficier de cette structure, de bénéficier des "anciens" toujours présent(e)s, Cécile Donguy, Jacqueline Prouteau, Roumana Cassam Chenai, Annick Randrianome, Monique Bécarie et Claudine Douyère qui ouvre régulièrement sa porte aux conférences et aux stages.

Un clin d'œil à Andréa Sanne. Évoquer bien sûr, Élisabeth Hoarau qui a sans doute battu le record de durée de gestion de cette entreprise associative.

Merci à Armelle Chérif, la nouvelle secrétaire et à Estelle Cordeau, la nouvelle présidente. Je vous souhaite d'être allègrement soutenues par cette "pléthore" de professeurs inscrits à l'ARY, comme autrefois où la petite dizaine d'enseignants ont pu gérer en commun et dans le bonheur les différentes tâches de l'association pour faire vivre l'esprit du yoga. A une époque où on pratiquait simplement du Hatha Yoga et où Internet, les smartphones et l'IA n'existaient pas...

Voilà ce que j'ai eu envie de partager avec vous suite à l'annonce de la mort d'Annie.

Amicalement

Guy Martin

Nous avons vécu une époque de très grande liberté au centre de laquelle le Yoga vivait et nous tenait debout et nous étions heureux, Annie, tout simplement. Merci de ce que tu as fait.

À toutes et tous, mes pensées de tendresse

Françoise/IZA

NOS INVITÉS EN 2025



MARS

VACANCES SCOLAIRES
du 28 février au 9 mars

Muriel Joubert

est invitée par l'ARY,
elle nous propose...



SCANNEZ MOI
POUR
+ D'INFOS

CONFÉRENCES : LE YOGA DES SENS : À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE ESSENCE INTÉRIEURE.

Le 28 février à 18h30 chez Claudine à Saint Gilles les Hauts.

Muriel partagera son parcours unique, et ses découvertes sur la sensorialité, qui l'ont menée à explorer le Yoga des Sens

- Apprenez comment utiliser vos 5 sens pour rediriger votre attention de l'extérieur vers l'intérieur, vers les états de concentration et de méditation.

Le 5 mars à la Mairie de Saint-Pierre.

- Développez votre Intelligence Somatique en intégrant les 5 corps du yoga (koshas) dans votre pratique.

WEEK-END 1 : INITIATION AU YOGA DES SENS : ÉVEILLER NOS PERCEPTIONS.

Les 1^{er} et 2 mars - chez Claudine.

- Un week-end pour découvrir les bases du yoga à travers une approche sensorielle.
- Eveiller vos perceptions et développer en conscience vos 5 sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher) ... pour vous amener à retrouver du sens et à redécouvrir votre essence : Être, Conscience, et Joie - Sat Chit Ananda.

WEEK-END 2 : APPROFONDIR PRATYAHARA : LE VOYAGE INTÉRIEUR.

Les 8 et 9 mars - Stage au Centre Renaissance au Tampon.

- Pour les pratiquants avancés, ce week-end vous permettra d'approfondir votre compréhension de Pratyahara (retrait des sens) et d'intégrer les sens pour atteindre une concentration et une méditation plus profondes.

SÉMINAIRE DE 5 JOURS POUR PRATIQUANTS ET PROFESSEURS : MAÎTRISER LE YOGA DES SENS ET PRATYAHARA.

Du 3 au 7 mars - Séminaire à Manapany.

- Un programme conçu pour les enseignants et les pratiquants avancés.
- Vous développerez votre sensorialité, et à travers elle, votre connexion avec le réel.
- A travers une exploration approfondie de techniques en lien avec chaque sens (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût) et Pratyahara (le retrait des sens)
- Avec le support de pratiques variées (yoga intégral, yoga des yeux, yoga du son et yoga Toumo)
- Vous aurez l'opportunité d'apporter un autre regard sur votre pratique, de la vivre et de la transmettre différemment
- Vous vivrez une expérience immersive et transformative, avec la joie comme fil conducteur de cette transmission !

Muriel Joubert est une enseignante de yoga et de méditation passionnée, avec plus de 15 ans d'expérience dans l'enseignement.

Fondatrice de Vivre en Yoga (formations et cours de yoga en ligne), elle est diplômée de l'ESSEC Business School et a également une carrière en entreprise. À l'âge de 16 ans, Muriel a été diagnostiquée d'une rétinite pigmentaire, une maladie génétique évolutive qui l'a conduite à une cécité légale à l'âge de 33 ans (elle est aveugle, mais pas à 100%). Cette épreuve a profondément transformé sa pratique du yoga, l'amenant à développer le concept unique du Yoga des Sens. En utilisant le yoga pour explorer et affiner ses autres sens, Muriel enseigne Pratyahara, le retrait des sens, d'une manière accessible et transformative, pour permettre à chacun de revenir à son Essence. Son approche du Yoga Intégral combine Hatha Yoga, Pranayama, Yoga Nidra et méditation, inspirée par les enseignements de maîtres renommés comme André Van Lysebeth et Maurice Daubard, son maître spirituel durant 12 années, qui l'a menée à être certifiée en Yoga Toumo et formatrice en Yoga des yeux.

Rejoignez Muriel pour une aventure intérieure unique et profondément joyeuse. Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, ses stages et formations vous offrent une opportunité de transformation personnelle et spirituelle.

MAI

VACANCES SCOLAIRES
du 3 au 11 mai

Savitri IGOS et Juliette NICOLOTTO

sont invitées par l'ARY,
elles nous proposent...



CONFÉRENCE : YOGA ET SYSTEME NERVEUX)

Conférence gratuite le 2 mai chez Claudine à Saint Gilles les Hauts.

Cette conférence interrogera la relation entre le yoga et le champ des études et pratiques somatiques. Elles présenteront le système de yoga Prana Vashya et ses liens théoriques et pratiques avec l'étude du système nerveux, notamment la théorie polyvagale. Elles feront dialoguer approche indienne traditionnelle et approche anatomo-physiologique contemporaine.

WEEK-END 1 : INTRODUCTION A LA METHODE PRANA VASHYA.

Les 3 et 4 mai chez Claudine.

Pour découvrir cette approche et ses fondamentaux.

SÉMINAIRE DE 5 JOURS : IMMERSION DANS LA METHODE PRANA VASHYA.

Du 5 au 9 mai au centre Anakhya Entre-Deux.

Pour faire l'expérience de la pratique quotidienne et observer les modulations de nos systèmes nerveux au jour le jour.

WEEK-END 2 : INTEGRATION.

les 10 et 11 mai au Creps de Saint-Paul.

Pour digérer, aller plus loin et repartir avec des outils pour intégrer ces pratiques à nos vies.

Savitri et Juliette vous proposent de découvrir le système Prana Vashya au rythme de l'enseignement reçu à Mysore, en Inde du sud, auprès de Vinay Kumar. Vinay ji a pratiqué le yoga dès son jeune âge et s'y est dédié avec ferveur, comme élève d'abord puis comme enseignant précoce à partir de 13 ans, avant de mettre au point son propre système de yoga qu'il enseigne depuis plus de 20 ans. Prana Vashya signifie maîtrise du prana, le souffle considéré comme une force vitale. La méthode de Vinay Kumar est une approche dynamique qui met l'accent sur la synchronisation du souffle et du mouvement, et permet de réguler l'équilibre entre le corps et l'esprit en utilisant le souffle comme outil.

Nous traverserons chaque jour les 3 pratiques que Vinay ji enseigne quotidiennement : Prana Vashya, Pranayama et Back Bending. Entre ces pratiques, nous aurons des temps d'observation, de repos et d'assimilation pour le système nerveux.

Prana Vashya : L'aspect dynamique de ce yoga à la construction très précise nous amène à être sans cesse dans le changement ou dans l'action, et en capacité de l'observer en suivant et en régulant les modulations du souffle. Le Prana Vashya permet de cultiver la force, l'équilibre et la souplesse du corps, tout en calmant le mental et le système nerveux.

Pranayama : enseigné de façon rigoureuse et progressive, pour aller pas à pas et en sécurité vers l'extension du souffle et son contrôle le long de l'axe central.

Back Bend, force et souplesse : pratique douce et puissante qui amène de la conscience sur nos tensions dues au stress, à une pratique, un sport, une routine, mais aussi d'origine psychosomatique, pour être en capacité de les gérer. Elle met en jeu le système nerveux parasympathique, activé par une respiration régulée et profonde, un focus et des asanas tournés vers les extensions arrière.

Savitri Igos : exploratrice du corps et de l'esprit. Elle trouve un premier ancrage en Inde où elle suit un enseignement de Bhakti Yoga et de Hatha Yoga dans sa tradition dynamique. Elle se forme en Asthanga Vinyasa yoga et Prana Vashya, méthode qu'elle continue à nourrir auprès de Vinay Kumar à Mysore. Parallèlement son goût et sa curiosité pour la dimension psychocorporelle de l'être la guide vers les pratiques somatiques et les récents travaux autour du système nerveux. Elle choisit de suivre une formation en Body-Mind Centering puis un cursus de Polyvagal informé. Savitri enseigne à l'école Yama l'Asthanga le Prana Vashya et le back Bending en prenant soin de développer un cadre sécurisant pour tout.es, pétri des intégrations autour du système nerveux et du corps somatique.

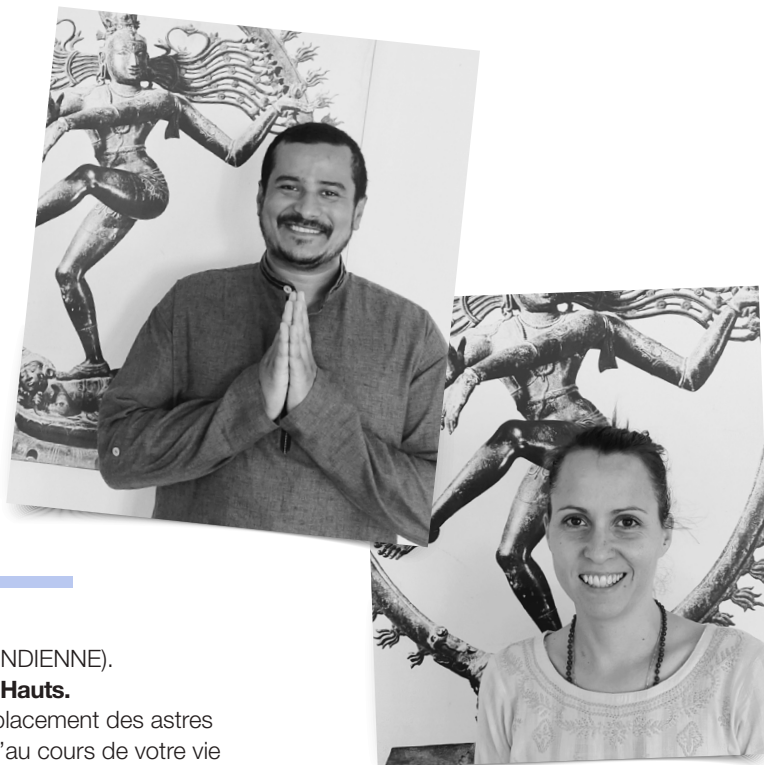
Juliette Nicolotto : initialement danseuse depuis son plus jeune âge, elle a étendu son intérêt pour le mouvement dans le champ des pratiques somatiques et du yoga qu'elle pratique depuis plus de 15 ans. D'abord attirée par le côté dynamique du yoga ashtanga, elle a développé avec le temps de plus en plus de goût pour la tranquillité et les espaces méditatifs offerts par le yoga, dans l'effort comme dans la détente. Elle a découvert le Prana Vashya il y a 10 ans à Mysore et retourne régulièrement auprès de Vinay Kumar approfondir son apprentissage. Elle enseigne à Marseille avec Savitri Igos chez Yama yoga l'ashtanga, le Prana Vashya et le Back Bend.

OCTOBRE

VACANCES SCOLAIRES
du 10 au 25 octobre

Amir ZACRIA & Karine BROSSARD ZACRIA

sont invités par l'ARY,
ils nous proposent...



CONFÉRENCE : JYOTISH (ASTROLOGIE VÉDIQUE OU INDIENNE).

Le vendredi 10 octobre chez Claudine à Saint Gilles les Hauts.

l'astrologie védique ou indienne ou Jyotish est l'étude du placement des astres et de l'influence planétaire lors de votre naissance ainsi qu'au cours de votre vie selon la vision des Rishis, les grands sages indiens.

WEEK-END 1 : INITIATION AU YOGA DES SENS : ÉVEILLER NOS PERCEPTIONS.

Les 11 et 12 octobre chez Claudine.

la pratique des techniques de yoga selon les vedas (yoga-ayurveda-jyotish)

WEEK-END 2 : LE YOGA INTÉGRAL DE SRI AUROBINDO.

Les 18 et 19 octobre au Creps de Saint-Paul.

SÉMINAIRE DE 5 JOURS : LA CONSCIENCE DE L'ÊTRE DANS SON POTENTIEL INTÉGRAL.

Du 13 au 17 octobre au centre Anakhya Entre-Deux.

- Ajustement des asanas (corps physique).
- Prise de conscience de l'énergie qui circule dans le corps à travers le prana, les marmas, les vayus et les nadis (corps énergétique).
- Contrôle et régulation du mental (corps mental).
- Vivre le Dharma (corps de personnalité).
- Être dans la joie (corps de félicité).

Amir ZACRIA apprend dans l'enfance auprès de son père le Varma Kalai, l'art martial des points vitaux du sud de l'Inde. À 17 ans, il part 3 mois en Inde, pour suivre l'enseignement du maître Thirugnanasambantham qui lui offre une sadhana de maître à disciple. En 1999, Ajit et Selvi SARKAR (anciens élèves de l'Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo - Pondichéry) à Soleil d'or (Paris), le forment aux techniques de yoga, à l'ayurveda, à la marmathérapie, à la relaxation, au yoga nidra et au yoga des yeux. En 2010, il obtient son diplôme d'éducateur sportif et continue son parcours en yogathérapie et chant védique. Il forme depuis plus de 15 ans : des professeurs de hatha yoga, des yogathérapeutes, de yoga nidra et de yoga des yeux, ainsi que des masseurs/ses ayurvédiques et des marmathérapeutes.

Karine BROSSARD ZACRIA découvre les arts ancestraux indiens en 2010, avec le massage Shantala pour les bébés. Elle s'instruit avec l'AFMB ainsi qu'auprès de Selvi SARKAR, afin de transmettre ce lien par le toucher au sein des crèches, des cliniques, des associations et des familles. En 2011, elle suit l'enseignement d'Ajit SARKAR, pour devenir éducatrice de santé, apprendre le massage ayurvédique et l'ayurveda, et devenir enseignante de yoga. En Inde du Sud, elle étudie le yoga, l'ayurveda et suit les enseignements de Mère et de Sri Aurobindo. En 2015, elle explore la naturopathie avec le CENATHO (certifié par la FENA). Elle reçoit également les enseignements de Bernard BOUANCHAUD en yoga, ainsi que ceux du Dr Natesan CHANDRASEKARAN en yogathérapie. Elle approfondit l'étude de l'ayurveda et de la prise de pouls (nadi pariksha) avec Jens KEYGNAERT. Karine propose des cours de yoga collectifs et individuels, des bilans personnalisés sur l'hygiène de vie et des consultations en Jyotish (l'astrologie indienne) cet art sacré transmis par François LELEU.



ARY

ASSOCIATION RÉUNIONNAISE DE YOGA

36, chemin Laguerre 97429 Petite Ile
Tél. 0692 35 86 94 - email : secretaire.ary@gmail.com
presidence.ary@gmail.com
Facebook : Association Réunionnaise de Yoga
www.yogary.fr

Membres du bureau

Présidente, Estelle Cordeau : 0692 90 39 50
Trésorière, Monique Bécarie : 0692 69 08 34
Secrétaire, Armelle Chérif : 0692 35 86 94

Bibliothèque Nord

Catherine Dehlinger : 0693 04 09 98
Saint Denis.

Bibliothèque Ouest

Claudine Douyère : 0262 22 91 29 - 0692 87 82 08
5 rue Joseph Hubert - 97435 Saint Gilles les Hauts

Bibliothèque Sud

696 chemin des Chataîgniers - Ligne des Bambous
Danielle Lambert : 02 62 57 68 11- 0692 21 43 54

BULLETIN

Envoyer vos articles (fichiers informatiques - .doc sans mise en page particulière -
ou textes dactylographiés uniquement - PAS DE PDF)
email : secretaire.ary@gmail.com

