

YOGARY

N°80

BULLETIN ANNUEL DE L'ASSOCIATION RÉUNIONNAISE DE YOGA | 2025

DOSSIER SPÉCIAL

YOGA PRATYAHARA

LE RETRAIT DES SENS

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**

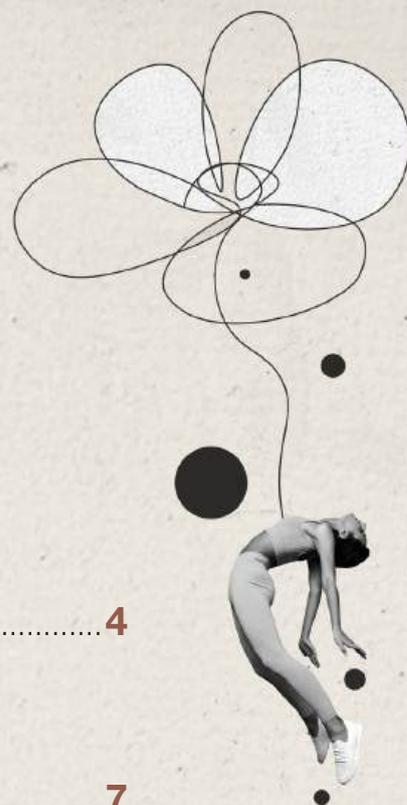
Recette salade papaye verte

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

Hommage à Annie Koytcha..... **24**

Agenda 2025

Organisé par l'ARY..... **25**





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
Tèl : 06.26.46.38.55

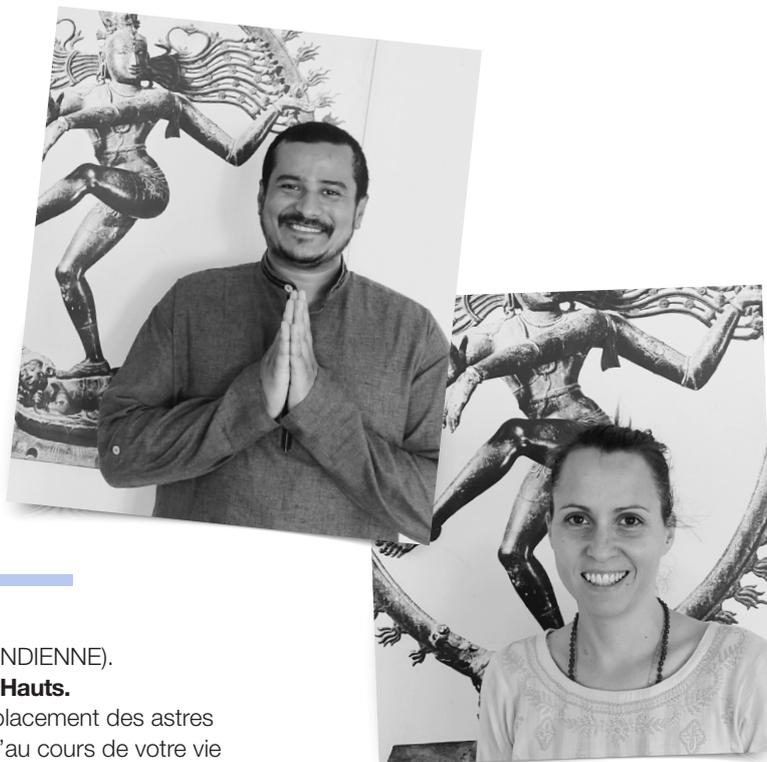
Email : amir.shantiparis@gmail.com
Site : shantiparis.fr / shanti-yoga-ayurveda.fr

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'ayurvéda, 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

