

# PRATYAHARA

La traduction traditionnelle est :

« *retrait des sens* »

Plusieurs définitions complémentaires peuvent en être données :

- Retirer les organes des sens de l'objet de la perception (on commence par un sens en général)
- Contrôler les perceptions des organes des sens
- L'art d'être détaché intérieurement : les sens perçoivent, mais le mental, les émotions... n'en sont pas affectés

Pratyahara concerne les sens mais aussi l'Action et en particulier la ré-Action.

Bien que Pratyahara soit un thème très performant pour introduire et induire la méditation, il est peu connu et peu pratiqué, malheureusement !

Il y a essentiellement 2 pratiques et 2 thèmes dans chacune de ces pratiques.

## ① Développer la sensorialité sous toutes ses formes

Le Yoga des Yeux, du Son.... proposent un nombre important d'exercices pour développer les différentes composantes de nos sens, aussi bien en acuité, qu'en finesse ou encore en étendue.... jusqu'à développer les perceptions subtiles (*Tanmatra*)

Thème 1. - Ne plus être esclave de nos sens dans la vie quotidienne, en particulier au niveau inconscient, par exemple nous nous entraînerons à garder en plus de la focalisation sur un objet, une partie de notre attention en périphérie pour ne pas être impressionné malgré nous par quelque chose, un événement... un lieu... que l'inconscient pourrait percevoir mais pas le conscient. Ne pas zapper d'un objet à l'autre (surtout rapidement) ce qui est mentalement déstabilisant, mais au contraire voir vraiment suffisamment (en temps et en intensité).

Thème 2. – concerne les pratiques propres à chaque sens, il y a à s'entraîner comme dans le Hatha Yoga classique pour qu'il y ait amélioration.

- Yoga des Yeux, pour développer les yeux, guérir... mais aussi parce qu'ils sont le miroir de l'âme
- Yoga du Son pour accorder nos instruments d'émission et de réception tout en faisant circuler l'énergie et en calmant le mental
- La Respiration, en particulier celle qui active l'olfaction, le nettoyage du nez... le nez étant un grand facteur d'activation de l'inconscient à notre insu
- La relation, les postures pour la peau et le Toucher
- Affiner ses perceptions gustatives pour manger en pleine conscience afin de découvrir les besoins du corps, pour se nourrir plus subtilement et plus totalement et peut être aussi pour manger « juste »

## ② Retrait/contrôle des sens

### Exemples :

- Voir sans voir, tout en étant conscient que ça voit en nous, mais sans activer le mental
- Détacher un sens, par exemple l'audition d'un son négatif, vers un son agréable, ou énergétisant ou calmant
- Doser ses perceptions sensorielles à un certain pourcentage de leur capacité
- Utiliser un sens à volonté ou pas du tout
- Utiliser un sens pour inhiber les autres

### Thème 1. - Au quotidien Pratyahara devient un art de vivre : je suis dans le monde et détaché de lui

Je perçois mais les perceptions n'ont pas d'impact ultime sur Moi (l'égo, le mental ne sont pas impressionnés).

Je ne fusionne plus avec les objets de perception ou dans les actions que je fais.

Je ne perds plus toute mon énergie dans une relation, en groupe en particulier.

Je ne laisse pas entrer trop profondément les impressions négatives des différentes perceptions.

Je gère les entrées/sorties sensorielles jusqu'à ce que, avec de la pratique, cela se gère automatiquement.

### Thème 2. – dans la pratique Pratyahara est une sorte de « starter » pour la méditation

- Désactiver les sens désactive une grande partie du mental
- Chaque sens est à l'origine de plusieurs types de méditation et produit des expériences très différentes :
  - Le travail des yeux développe plutôt tout ce qui est intuitif, sous forme de couleurs, visions...
  - Celui du Son a plutôt un rapport avec tout ce qui est révélation : par exemple une compréhension, un lien soudain, évident, limpide vis-à-vis de soi-même, de quelqu'un d'autre, du monde...
  - Une créativité inhabituelle pour soi...

Au quotidien la mise en pratique de Pratyahara nous apporte plus de stabilité, plus de détachement, une diminution de nos peurs....et nous prépare idéalement à l'Assise-Méditation !