DOSSIER DE PRÉSENTATION · ÉDITION COMPLÈTE

YOGA
Sati Santi

Le yoga des neurosciences inspiré du bouddhisme

Le corps, le souffle et l'attention
sur le chemin du Dhamma

SE RELIER · ÊTRE PRÉSENT · S'APAISER

Aliénor et Alain Delaporte-Digard — Octobre 2026

Sommaire

- **Manifeste** — Le corps sur le chemin du Dhamma
- **Présentation et principes** — Le nom, les traditions, les neurosciences
- **Les quatre piliers** — Analyse linguistique et pratique
- **Les pratiques fondamentales** — Kāya, Ānāpāna, Mettā, Santi
- **L'infiniment petit et l'immensément grand** — Perception, souffle, espace
- **Une autre manière d'habiter le corps** — Fragment de travail
- **Pour le public · Pour les Sanghas** — Deux présentations
- **Bouddhisme et yoga tantrique** — Histoire, différences, complémentarités
- **L'attention à la respiration** — Pratique guidée
- **Aliénor et Alain Delaporte-Digard** — 58 années de recherche et de transmission

Note éditoriale

Ce document est la version éditable, pour TextEdit, de l'édition complète à 66 pages. Il reprend les onze textes dans l'ordre du dossier, avec les corrections apportées : passages en rouge ramenés au noir, « ta Bouddhéité » → « la Bouddhéité », « capa cités » → « capacités », « Jjhāna » → « Jhāna ».

Le fragment « Une autre manière d'habiter le corps » est conservé à sa place, dans la partie V, et signalé comme fragment de travail : il commence et s'interrompt au milieu d'une phrase.

Les sauts de page sont insérés avant chaque partie, avant le sommaire, avant la note éditoriale et avant les sections de l'annexe. La mise en page peut être ajustée librement dans TextEdit.

I. Le manifeste

Manifeste

Le corps sur le chemin du Dhamma

Tout commence par le corps.

Ce corps qui respire.
Ce corps qui marche.
Ce corps qui se tend et se relâche.
Ce corps qui vieillit, se fatigue, retrouve son équilibre.
Ce corps qui nous porte d'une rive à l'autre de notre vie

Nous pouvons passer notre vie à vouloir le transformer.

Nous pouvons aussi apprendre à l'habiter.

Yoga Sati Santi commence ici.

LE CORPS EST NOTRE PREMIER LIEU DE PRATIQUE

Avant de comprendre, nous ressentons.

Le contact du pied avec le sol.
Le mouvement d'une articulation.
La chaleur d'un muscle.
Une tension.
Un relâchement.
Une inspiration.
Une expiration.

Nous ne recherchons pas la posture parfaite.

Nous recherchons la présence.

La posture n'est plus seulement une forme à accomplir.

Elle devient un lieu d'observation.

YOGA — RELIER

Yoga porte l'idée de relier.

Relier le mouvement et l'immobilité.
Le corps et le souffle.
La sensation et l'attention.
L'expérience corporelle et la vie intérieure.

Nous pratiquons avec précision, mais sans culte de la performance.

Nous cherchons l'effort juste.

Assez pour éveiller le corps.
Pas assez pour lui faire violence.

Le corps n'est pas un adversaire à vaincre.

Il est le compagnon de notre chemin.

SATI — ÊTRE PRÉSENT

Sati nous invite à nous souvenir d'être là.

Dans une posture, quelque chose apparaît.

Une sensation.

Puis peut-être une réaction.

Je veux aller plus loin.
Je veux réussir.
Je n'aime pas cette sensation.
Je voudrais qu'elle disparaisse.
Je voudrais être différent.

Alors la pratique change de nature.

Nous ne sommes plus seulement en train d'observer un muscle ou une articulation.

Nous commençons à observer l'esprit.

Désir.
Aversion.
Impatience.
Peur.
Attachement.

Mais aussi patience.
Attention.
Bienveillance.
Équanimité.

Le tapis devient un petit territoire d'expérience du Dhamma.

SANTI — S'APAISER

La paix n'est pas une posture.

Elle n'est pas une performance supplémentaire.

Elle ne se conquiert pas.

Nous pouvons seulement apprendre à créer les conditions qui lui permettent d'apparaître.

Un mouvement plus conscient.

Un effort plus juste.

Un souffle moins contraint.

Une attention plus stable.

Puis vient l'immobilité.

Nous cessons un instant de vouloir obtenir quelque chose.

Nous respirons.

Nous observons.

Nous laissons se déposer ce qui peut se déposer.

Santi.

La paix qui n'a pas besoin d'être forcée.

YOGA • SATI • SANTI

Relier.
Être présent.
S'apaiser.

Ces trois mouvements constituent le cœur de notre pratique.

Mais ils ne sont pas une fin en eux-mêmes.

Ils ouvrent un chemin.

LE CORPS SUR LE CHEMIN DU DHAMMA

Le Dhamma nous invite à regarder l'expérience telle qu'elle se présente.

Yoga Sati Santi propose de commencer par ce qui est immédiatement accessible :

le corps,
les sensations,
le souffle,
les états de l'esprit,
le changement.

Une posture apparaît.

Elle se transforme.

Une sensation apparaît.

Elle se transforme.

Une émotion apparaît.

Elle se transforme.

Une pensée apparaît.

Elle se transforme.

Le corps nous permet ainsi de rencontrer, dans l'expérience elle-même, une réalité fondamentale :

rien de ce que nous éprouvons ne demeure exactement identique.

Nous ne demandons pas d'abord de croire.

Nous proposons d'observer.

QUATRE DIMENSIONS

KĀYA — HABITER LE CORPS

Sentir.

Les appuis.
La gravité.
L'équilibre.
Les articulations.
Les muscles.
La peau.
La chaleur.
La tension.
Le relâchement.

Être dans le corps plutôt que seulement regarder le corps.

ĀNĀPĀNA — OBSERVER LE SOUFFLE

Avant de modifier la respiration, apprendre à l'écouter.

Sentir l'inspiration.

Sentir l'expiration.

Découvrir ensuite, lorsque cela est approprié, comment le travail respiratoire peut accompagner le mouvement et l'apaisement.

Le souffle devient un pont entre le corps et l'attention.

CITTA — REGARDER L'ESPRIT

Le corps se calme.

Alors nous pouvons parfois voir plus clairement ce qui nous traverse.

Pensées.
Émotions.
Souvenirs.
Désirs.
Résistances.

Nous n'avons pas besoin de tout supprimer.

Nous pouvons commencer par reconnaître.

SANTI — CULTIVER LES CONDITIONS DE LA PAIX

Le mouvement conduit à l'immobilité.

La pratique corporelle conduit à l'assise.

L'attention peut se stabiliser.

Le silence trouve sa place.

Nous laissons apparaître, lorsqu'elles se présentent :

calme, clarté, bienveillance, équanimité.

UN YOGA POUR LE CORPS QUE NOUS AVONS

Yoga Sati Santi n'est pas réservé aux corps jeunes, souples ou entraînés.

Le corps raide peut pratiquer.

Le corps vieillissant peut pratiquer.

Le corps fatigué peut pratiquer.

Le corps inquiet peut pratiquer.

Le débutant peut pratiquer.

Celui qui pratique depuis cinquante ans peut encore apprendre à pratiquer.

Car il ne s'agit pas de réussir son corps.

Il s'agit de le rencontrer.

Aujourd'hui.

Tel qu'il est.

TRADITION, EXPÉRIENCE ET CONNAISSANCE

Nous recevons beaucoup des traditions du yoga.

Nous recevons beaucoup du Dhamma.

Nous pouvons également apprendre de l'anatomie, de la physiologie, de la psychologie et des neurosciences contemporaines.

Mais nous ne voulons pas tout confondre.

Le yoga possède son histoire.

Le bouddhisme possède ses traditions, ses textes, ses écoles et ses lignées.

Les sciences contemporaines possèdent leurs méthodes et leurs limites.

Yoga Sati Santi cherche à créer un **dialogue**, non à effacer les différences.

Nous ne demandons pas aux neurosciences de prouver le Dhamma.

Nous ne demandons pas au Dhamma de devenir une science du cerveau.

Nous cherchons à comprendre ce que chacune de ces approches peut nous apprendre sur l'expérience humaine.

NOUS NE FONDONS PAS UNE NOUVELLE ÉCOLE BOUDDHIQUE

Nous ne parlons pas au nom du bouddhisme.

Nous ne prétendons pas représenter toutes les traditions du yoga.

Nous ne promettons ni corps parfait, ni sérénité permanente, ni Éveil rapide.

Nous proposons une pratique.

Une pratique respectueuse des traditions dont elle reçoit l'inspiration.

Une pratique ouverte à l'expérience.

Une pratique qui peut évoluer avec notre compréhension.

NOTRE CHEMIN

Habiter le corps.

Observer le souffle.

Reconnaître les sensations.

Regarder l'esprit.

Comprendre le changement.

Cultiver la présence.

Prendre soin du vivant.

Laisser émerger l'apaisement.

Et recommencer.

Une posture après l'autre.

Un souffle après l'autre.

Un jour après l'autre.

YOGA SATI SANTI

Le yoga sur le chemin de la Bouddhéité

Le corps sur le chemin du Dhamma

Nous ne prétendons pas enseigner la Bouddhéité.

Nous pratiquons sur le chemin qui nous y oriente.

Yoga — Relier.
Sati — Être présent.
Santi — S'apaiser.

Et faire du corps, du souffle et de l'attention
un chemin de transformation intérieure.

II. La présentation

Présentation et principes

Le nom, les traditions, les neurosciences

Une pratique corporelle et méditative inspirée du Dhamma, où le corps, le souffle et l'attention deviennent des chemins de présence, d'apaisement et de transformation intérieure.

Nous ne prétendons pas enseigner la Bouddhéité. Nous pratiquons sur le chemin qui nous y oriente.

Une pratique à la rencontre du yoga et du Dhamma

Yoga Sati Santi est une manière de pratiquer qui met en relation le travail du corps, l'attention au souffle et la pratique méditative.

Elle s'inspire à la fois de pratiques corporelles et respiratoires issues du yoga et de la voie contemplative du Dhamma.

Cette démarche ne prétend pas représenter le yoga dans son ensemble, ni parler au nom d'une école ou d'une communauté bouddhique.

Elle constitue notre manière de pratiquer et de mettre en dialogue ces différentes dimensions.

Nous souhaitons le faire avec respect pour les traditions dont nous recevons l'inspiration, tout en reconnaissant leur diversité et leur histoire.

Pourquoi « Yoga Sati Santi » ?

Le nom réunit trois termes appartenant à des traditions linguistiques et contemplatives proches par leur histoire :

Yoga est un terme sanskrit associé notamment à l'idée de relier, d'unir ou de mettre en relation.

Sati, en pāli, désigne une qualité d'attention et de présence consciente. Le terme est apparenté au sanskrit smṛti, dont le sens premier est lié à la mémoire et au rappel. Santi, en pāli, correspond au sanskrit śānti et évoque la paix, le calme et la tranquillité. Nous réunissons ces trois mots pour exprimer une progression simple :

relier → être présent → s'apaiser

Le choix de ces termes ne signifie pas que le yoga et le bouddhisme seraient une seule et même tradition.

Il rappelle simplement qu'ils ont évolué dans un même environnement culturel et linguistique de l'Inde ancienne, tout en développant leurs propres enseignements et leurs propres pratiques.

Notre rapport aux traditions

Yoga Sati Santi ne cherche pas à créer une nouvelle interprétation du bouddhisme, ni à se substituer aux traditions bouddhiques existantes.

Nous reconnaissons la richesse et la diversité des écoles et des lignées bouddhiques. Nous ne parlons donc pas au nom du bouddhisme.

Lorsque nous utilisons des notions issues du Dhamma, nous cherchons à les présenter avec soin, en indiquant autant que possible leur contexte et leur origine.

De la même manière, nous ne prétendons pas résumer le yoga à notre pratique.

Le mot « yoga » recouvre une histoire longue et diverse, comprenant de nombreuses traditions, écoles, textes et pratiques.

Yoga Sati Santi est notre chemin de pratique, nourri par ces héritages, et non une revendication sur eux.

Les quatre dimensions de la pratique

Yoga Sati Santi s'organise autour de quatre dimensions qui se répondent.

1. Kāya Sati — La présence au corps

Le corps est notre premier point d'ancrage.

Les postures et les mouvements sont pratiqués avec une attention particulière aux sensations : contact avec le sol, équilibre, gravité, chaleur, pression, étirement, respiration et détente.

La posture n'est pas recherchée uniquement pour sa forme ou sa performance. Elle devient un espace d'observation.

Nous apprenons à ressentir le corps tel qu'il est, sans chercher immédiatement à modifier ce qui apparaît.

2. Ānāpānasati et Prāṇāyāma — Le souffle

Le souffle accompagne toute la pratique.

Nous pouvons l'observer simplement, comme dans les pratiques d'attention au souffle, et nous pouvons également utiliser certaines techniques respiratoires issues du yoga.

Ces deux approches peuvent se compléter, mais elles ne sont pas identiques. Dans un cas, nous apprenons principalement à observer le souffle. Dans l'autre, nous pouvons agir volontairement sur la respiration. Dans les deux cas, le souffle devient un lien particulièrement direct entre le corps et l'attention.

3. Citta-Bhāvanā — Cultiver l'attention à l'esprit

Lorsque le corps devient plus calme, nous pouvons observer plus clairement ce qui se passe dans l'esprit.

Pensées, émotions, tensions, envies, résistances ou moments de calme apparaissent et disparaissent.

Nous ne cherchons pas nécessairement à les supprimer.

Nous apprenons d'abord à les reconnaître et à les observer.

La pratique permet ainsi d'expérimenter directement une idée importante du Dhamma : ce qui apparaît peut aussi changer et disparaître.

4. Santi Samādhi — Aller vers l'apaisement

La pratique se termine par un temps d'immobilité et de silence. L'attention peut alors se stabiliser et le corps se déposer.

Nous laissons progressivement s'apaiser ce qui peut l'être, sans chercher à provoquer un état particulier.

Cette étape peut ouvrir un espace de calme, de clarté, de bienveillance et d'équanimité. La paix recherchée ici n'est pas une performance.

Elle est accueillie comme une expérience qui peut apparaître lorsque nous cessons, pour un temps, de vouloir tout contrôler.

Une pratique corporelle, mais pas seulement corporelle Dans Yoga Sati Santi, le corps n'est pas séparé de l'esprit. Une posture peut nous faire découvrir une sensation.

Une sensation peut attirer notre attention. L'attention peut révéler une réaction mentale. Cette réaction peut être observée. Et l'observation peut nous permettre de comprendre quelque chose de notre manière d'être. Ainsi, la pratique corporelle devient progressivement une pratique de connaissance de soi.

Une pratique inspirée du Dhamma

Le Dhamma nous invite notamment à observer directement notre expérience plutôt qu'à nous contenter d'en parler.

Yoga Sati Santi s'inscrit dans cet esprit d'observation.
Nous ne cherchons pas à adopter une croyance particulière avant de pratiquer. Nous cherchons à observer :
le corps,
les sensations,
le souffle,
les états d'esprit,
les réactions,
le changement.
Cette observation peut devenir un chemin de compréhension.

Notre relation aux neurosciences

Les neurosciences peuvent nous aider à mieux comprendre certains aspects de la pratique.

Elles peuvent notamment étudier l'attention, la perception du corps, la respiration, les émotions, le stress, le sommeil ou certains mécanismes d'apprentissage.

Mais nous faisons une distinction claire entre l'expérience vécue et son étude scientifique. Une expérience méditative ne se résume pas à ce qui peut être mesuré dans le cerveau.

De la même manière, une observation neuroscientifique ne permet pas à elle seule de déterminer la valeur spirituelle d'une pratique.

Les neurosciences sont donc pour nous un outil de compréhension, et non une autorité destinée à valider ou à invalider le Dhamma.

Une pratique dans l'humilité

Nous ne prétendons pas avoir trouvé une nouvelle façon de définir le yoga ou le bouddhisme.

Nous cherchons simplement à pratiquer avec sincérité ce qui nous paraît fécond dans la rencontre du corps, du souffle, de l'attention et du Dhamma.

Nous reconnaissons que les traditions dont nous nous inspirons sont plus vastes que notre propre pratique.

Nous reconnaissons également que notre compréhension peut évoluer.

Nous pratiquons.
Nous observons.
Nous apprenons.
Nous cherchons à comprendre.

Le sens de Yoga Sati Santi

Yoga Sati Santi peut finalement se résumer en quelques mots :

Habiter le corps.
Observer le souffle.
Reconnaître ce qui se passe dans l'esprit. Cultiver la présence.
Laisser émerger l'apaisement.

Et, au-delà de ces pratiques :

Avancer sur le chemin de la compréhension et de l'éveil, avec respect pour les traditions qui nous inspirent.

Notre intention
Nous ne prétendons pas enseigner la Bouddhéité.

Nous ne parlons pas au nom des communautés bouddhiques.

Nous ne prétendons pas représenter toutes les traditions du yoga.

Nous ne prétendons pas que les neurosciences peuvent expliquer toute l'expérience humaine.

Nous proposons simplement un chemin de pratique.

Un chemin où le corps, le souffle et l'attention peuvent devenir des supports de présence, d'apaisement et de transformation intérieure.

Yoga Sati Santi.
Le yoga des neurosciences inspiré du bouddhisme

III. Les fondements

Les quatre piliers

Analyse linguistique et pratique

Une pratique corporelle et méditative inspirée du Dhamma, où le corps, le souffle et l'attention deviennent des chemins de présence, d'apaisement et de transformation intérieure.

Nous ne prétendons pas enseigner la Bouddhéité. Nous pratiquons sur le chemin qui nous y oriente.

Ce Yoga est une formulation d'une pleine cohérence spirituelle et linguistique. L'alliance de ces trois termes crée une progression naturelle : l'union (*Yoga*), la présence attentive (*Sati*) et la sérénité profonde (*Santi*).

Analyse de la légitimité et du respect des traditions

Le pali n'a jamais été la langue de rédaction de la tradition du Yoga brahmanique ou classique. En revanche, le Canon pali contient toutes les instructions méditatives du Bouddha (, *Sati*, *Anāpānasati*), qui constituent la dimension yogique du bouddhisme ancien. Les deux langues se sont largement chevauchées : **Simultanéité temporelle :** Durant tout le premier millénaire avant notre ère (et particulièrement entre le **V^{e} et le I^{er} siècle av. J.-C.**), le sanskrit et les formes anciennes de pali coexistaient en Inde. **Coexistence sociolinguistique :** Le sanskrit était la langue savante, rituelle et philosophique des liturges brahmanes, tandis que le pali (et d'autres *prākrits*) était la langue parlée et véhiculaire des mouvements renonçants (*Śramaṇa*), dont le bouddhisme

Jhāna

Sanskrit (Tradition Brahmanique et Védique) :

Sens mémoriel et canonique : *Smṛti* désigne littéralement « ce qui est mémorisé » ou la mémoire. Dans la littérature brahmanique, les *Smṛti* désignent la catégorie des textes de tradition humaine transmis par la mémoire (par opposition au corpus révélé des Védas, la *Śrutī*, « ce qui est entendu »). Il s'agit de la faculté cognitive de se rappeler un événement passé ou de retenir un enseignement.

Pali (Tradition Bouddhique - *Theravāda*) :

Redéfinition contemplative : Le Bouddha réoriente le sens de la simple mémoire intellectuelle vers la présence attentive, la vigilance nue et la conscience du présent.

Ancrage dans l'instant : *Sati* ne consiste plus à se souvenir du passé, mais à maintenir la conscience lucide sur la réalité telle qu'elle se présente au moment même (corps, sensations, esprit, objets mentaux dans les *Mahāsatipaṭṭhāna*

Sutta). La mémoire ne subsiste que sous forme de « rappel à soi » : se souvenir de revenir à l'instant présent et de maintenir l'attention sans jugement ni attachement.

Harmonie linguistique et philosophique

Pali et Sanskrit : Bien que *Yoga* soit un terme sanskrit (de la racine *Yuj*, signifiant atteler/unir - relier) et *Sati* un terme pali (sanskrit : *Smṛti*), ces deux langues partagent la même matrice indo-aryenne. *Santi* existe sous la forme *Santi* en pali et *Śānti* en sanskrit.

Respect des enseignements bouddhiques

Dans le *Dhamma*, la pleine conscience (*Sati*) n'est pas une fin en soi, mais un moyen de développer la vision directe et la paix intérieure (*Santi / Nibbāna*). Associer *Sati* à *Santi* évite l'écueil de la "pleine conscience commerciale" parfois déconnectée de toute quête d'apaisement et d'éthique. Cela rappelle que l'attention juste (*Sammā-sati*) débouche naturellement sur la tranquillité (*Passaddhi*) et la paix.

Pourquoi ce choix ?

Authenticité : L'utilisation de *Santi* (paix) redonne sa dimension contemplative à la pratique physique. **Clarté pour le public :** Le nom reste accessible tout en portant une profondeur doctrinale réelle. **Distinction :** ce yoga se démarque nettement des marques déposées basées uniquement sur le mot "Mindfulness".

——oOo——

Le **Yoga Sati Santi** ne s'impose pas comme une invention de plus, mais comme un manifeste incarné : la rencontre rigoureuse entre la science du corps (Hatha/Raja) et la voie de la libération du mental portée par le *Dhamma*.

Manifeste du Yoga Sati Santi : Les 4 Piliers de la Pratique

1. Kāya Sati āsanā (La posture comme observation du corps)

Esprit : Inspiré de *Kāyānupassanā* (le premier des quatre fondements de la présence).

Pratique : La posture n'est ni une performance mécanique ni une recherche d'alignement purement esthétique. Elle devient un laboratoire somatique. On entre dans l'āsana par la conscience des sensations pures (pression, chaleur, gravité, étirement) sans jugement ni saisie.

Intégration scientifique : Mobilisation de la proprioception et de l'intéroception pour réguler le système nerveux autonome.

2. Ānāpānasati Prāṇāyāma (Le souffle comme pont entre corps et esprit)

Esprit : L'union de la maîtrise du souffle (*Prāṇāyāma*) et de l'attention à l'inspire et à l'expire (*Ānāpānasati*).

Pratique : Travailler avec des rythmes respiratoires précis pour apaiser le rythme cardiaque, tout en observant le souffle là où il se présente (narines, abdomen) pour ancrer la présence (*Sati*). Le souffle devient l'outil direct de régulation du vagal ventral.

3. Citta-Bhāvanā āsanā (La posture comme purification de l'esprit)

Esprit : *Citta* (le cœur-esprit) et *Bhāvanā* (la culture/développement).

Pratique : Durant l'immobilité dans la posture, l'attention est portée sur l'apparition et la disparition des résistances mentales, des émotions ou des vagues de pensée. On applique le principe bouddhique de l'impermanence (*Anicca*) directement dans l'inconfort ou le bien-être postural.

4. Santi Samādhi (L'immobilité vers la paix intérieure)

Esprit : La transition de la présence attentive (*Sati*) vers l'apaisement profond et la quiétude (*Santi*).

Pratique : L'aboutissement de la séance en assise (*Zazen* ou posture d'assise traditionnelle) ou en relaxation profonde. Les tensions accumulées s'éteignent (*Passaddhi*), laissant place à un état de clarté, de bienveillance (*Mettā*) et d'équanimité (*Upekkhā*).

Structure d'une Séance Type (Exemple de trame)

Phasage 1 : Anattā & Ancrage (10 min) — Prise de contact avec le sol, scan corporel et prise de conscience du corps tel qu'il est, sans s'y identifier (*Anattā*).

Phasage 2 : Vīriya & Mouvement (35 min) — Enchaînements et postures statiques axés sur la précision anatomique et l'économie d'effort. L'énergie (*Vīriya*) est déployée sans tension inutile.

Phasage 3 : Ānāpāna & Intériorisation (15 min) — Travail respiratoire guidé visant la régulation physiologique et la stabilisation de la conscience.

Phasage 4 : Santi Assise (15 min) — Silence, méditation vipassanā en assise, intégration de la paix intérieure.

IV. La pratique

Les pratiques fondamentales

Kāya, Ānāpāna, Mettā, Santi

Le **Yoga Sati Santi** trouve son sens ultime dans l'incarnation vivante du *Dhamma* à travers le corps, le souffle et le mental. Conçu comme une pédagogie somatique de l'Éveil (*Bodhi*), il ne cherche pas à adapter le bouddhisme au yoga, mais à faire du tapis un terrain d'application directe de l'Octuple Noble Sentier (*Magga*).

LES PRATIQUES FONDAMENTALES DU YOGA SATI SANTI

1. Kāya-Sammā-Āsana : La Posture d'Attention Juste

Inspiration doctrinale : Le premier des quatre fondements de la présence (*Kāyānupassanā*) combiné à l'Action Juste.

Pratique : La posture n'est jamais vécue comme une performance ou une forme fixe à atteindre, mais comme un espace de perception intéroceptive.

Exploration : Lors du maintien de postures fondamentales (postures debout comme *Trikonasana*, ou ouvertures de bassin), l'attention est portée sur l'apparition pure des sensations (pressions, tensions, chaleur). Le pratiquant observe le principe d'impermanence (*Anicca*) au cœur même de l'inconfort ou du bien-être : la sensation naît, demeure un instant, puis se transforme. L'apprentissage consiste à habiter la forme sans attachement (*Anupādāna*).

2. Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā : La Culture du Souffle et de la Clarté

Inspiration doctrinale : L'attention à l'inspire et à l'expire (*Ānāpānasati*) alliée à la régulation de l'élément air (*Vāyo-dhātu*).

Pratique : Le travail respiratoire est débarrassé de toute volonté de puissance ou de rétention forcée.

Exploration : En assise ou au fil de mouvements très lents, le souffle est utilisé pour réguler directement le tonus vagal et apaiser le système nerveux. Chaque inspiration devient l'accueil de la vitalité et de la clarté ; chaque expiration devient un abandon, un laisser-aller (*Paṭinissagga*) de l'effort inutile. Le souffle sert d'ancre continue pour ramener le mental wandering à la réalité de l'instant.

3. Metta-Karuna-Somatic : Le Toucher et le Mouvement de Bienveillance

Inspiration doctrinale : Les Demeures Divines (*Brahmavihāra*) : la bienveillance (*Mettā*) et la compassion (*Karuṇā*).

Pratique : Une relation non-violente (*Ahiṃsā*) avec la structure corporelle.

Exploration : La pratique intègre une attitude d'auto-compassion somatique. Face aux limites articulaires, aux raideurs ou aux mémoires de traumatismes logées dans les tissus fasciaux, le

pratiquant bannit toute réactivité ou frustration. Chaque ajustement postural est effectué avec une intention explicite de douceur et de respect pour la réalité du corps tel qu'il est à cet instant précis.

4. Passaddhi-Santi-Samādhi : L'Assise de Quiétude et la Vision Profonde

Inspiration doctrinale : Le facteur d'éveil de la tranquillité (*Passaddhi*) menant à la paix (*Santi*) et la vision directe (*Vipassanā*).

Pratique : L'aboutissement naturel de toute séance en assise méditative immobile (*Zazen* ou posture d'assise traditionnelle).

Exploration : Après la clarification du corps par la posture et l'apaisement du souffle, l'esprit s'immobilise. On abandonne tout contrôle. Le pratiquant observe le flux des pensées, des sons et des sensations sans s'y identifier (*Anattā*). C'est dans ce silence immobile que s'éteignent les turbulences mentales, laissant émerger l'équanimité (*Upekkhā*) et la paix naturelle de l'esprit.

Exemple d'Exercice Spécifique : "Le Balayage des Trois Caractéristiques"

Cet exercice s'intègre au début ou à la fin de la pratique dynamique :

Immobilité dans la posture (*Āsana*) : Choisir une posture stable et tenue (ex: *Paschimottanasana* ou une assise).

Observation d'Anicca (Impermanence) : Suivre le micro-mouvement incessant du corps qui respire au sein de la posture. Réaliser que la posture n'est jamais statique, mais est une vague constante de micro-ajustements.

Observation de Dukkha (Insatisfaction/Tension) : Repérer la zone où s'accumule la résistance ou le désir de quitter la posture. Respirer au cœur de cette zone sans lutter.

Réalisation d'Anattā (Non-Soi) : Prendre conscience que cette sensation de tension appartient à la matière du corps, mais n'est pas "Moi" ni "À moi". Relâcher la prise mentale et reposer dans le témoin silencieux.

KĀYA-SAMMĀ-ĀSANA

LA POSTURE D'ATTENTION JUSTE

Une réconciliation entre la géométrie du corps et la science de l'Éveil

Dans la tradition du Yoga Sati Santi, **Kāya-Sammā-Āsana** ne s'envisage ni comme une démonstration de souplesse ni comme un exercice d'ingénierie corporelle. Elle est l'espace sacré où la précision biomécanique rencontre la profondeur contemplative du *Dhamma*.

Le terme lui-même scelle cette alliance de **Kāya** (le corps dans sa dimension somatique globale, enveloppe, structures osseuses, réseaux fasciaux, fluides et champ intéroceptif.) avec **Sammā** (le qualificatif du Noble Octuple Sentier, l'« Ajusté », ce qui est équilibré, sans excès d'effort ni affaissement) dans un **Āsana** (l'assise, la posture, la demeure stable et paisible).

Là où le yoga moderne a parfois réduit la posture à une quête d'alignement extérieur, et où certaines formes de méditation ont négligé la dynamique corporelle, *Kāya- Sammā-Āsana* fait de la forme corporelle un instrument direct de clarification de la conscience. La posture devient le terrain d'incarnation du premier fondement de la présence attentive : *Kāyānupassanā* (l'observation contemplative du corps dans le corps).

Le maintien de *Kāya-Sammā-Āsana* se conclut toujours par une sortie de posture tout aussi vigilante que son entrée, prolongeant la présence attentive dans la transition. En unifiant la précision anatomique du Yoga et la sagesse contemplative du *Dhamma*, la posture devient une assise sacrée où le corps physique cesse d'être un objet d'attachement pour devenir le véhicule direct de la clarté et de l'apaisement.

La Posture d'Attention Juste

Dans la perspective du **Yoga Sati Santi**, la posture (*Āsana*) s'éloigne définitivement de toute recherche de performance esthétique ou de conquête spectaculaire du corps pour devenir une application directe et vivante du premier fondement de la présence (*Kāyānupassanā*) associé à l'Action Juste (*Sammā-Kammanta*). La pratique s'ouvre toujours par un temps d'immobilité préparatoire où le pratiquant prend conscience du champ de gravité : le bassin s'ancre dans la terre tandis que la colonne s'érige sans tension inutile. Lorsque le corps s'engage dans une forme — qu'il s'agisse d'un pliement avant, d'une torsion ou d'une posture debout comme *Trikonasana* —, l'entrée dans le mouvement s'effectue avec une lenteur consciente, guidée par le respect strict de la biomécanique et la préservation de la structure articulaire.

Une fois la forme établie, la posture devient un laboratoire d'exploration somatique et de vision directe. Au lieu d'imposer au corps une géométrie rigide, le pratiquant déplace toute son attention vers l'intéroception et la perception des sensations pures : pressions contre le sol, gradients de chaleur, étirements musculaires et micro-oscillations du tonus postural. C'est au cœur de cette immobilité attentive que s'incarne l'enseignement fondamental des Trois Caractéristiques du réel (*Tilakkhaṇa*) :

L'observation d'Anicca (l'impermanence) : Le pratiquant observe le flux incessant des microajustements physiologiques et la nature changeante des sensations tactiles. Une tension naît, atteint son paroxysme, puis se transforme et se dissout au fil des respirations, prouvant que la posture n'est pas un bloc figé mais un processus dynamique.

La traversée de Dukkha (l'insatisfaction ou l'inconfort) : Face aux résistances musculaires ou à l'impatience du mental qui cherche à quitter la forme, l'élève apprend à ne pas réagir par la fuite ou l'aversion. La posture offre un espace sécurisé pour respirer au cœur de l'inconfort, désactivant la réponse de stress du système nerveux sympathique.

La réalisation d'Anattā (la non-substance) : En contemplant les sensations physiques sans s'y identifier, le pratiquant réalise que ces tensions appartiennent à la matière du corps mais ne constituent ni son essence ni son identité.

—

1. FONDEMENTS PHYSIOLOGIQUES ET NEUROBIOLOGIQUES

Avant d'être une expérience spirituelle, la posture juste est une réalité neurophysiologique. L'esprit ne peut s'apaiser dans un corps soumis à une contrainte articulaire désajustée ou à une hypertonie musculaire défensive.

L'équilibre d'efforts et la régulation du système nerveux

Kāya-Sammā-Āsana repose sur un principe d'économie somatique : la mobilisation exclusive des chaînes musculaires profondes nécessaires au maintien de la structure, couplée à la décontraction absolue de la musculature périphérique.

Sur le plan neurobiologique, cet équilibre envoie un signal fondamental au système nerveux central. Lorsque les récepteurs proprioceptifs (situés dans les tendons, les articulations et les fascias) enregistrent une stabilité sans contrainte excessive, la branche orthosympathique (réponse de lutte ou de fuite) s'apaise. Le tonus vagal ventral s'active, permettant au rythme cardiaque de se réguler et au champ de la conscience de s'élargir.

L'intéroception comme levier d'ancrage

L'intéroception — la capacité du cerveau à percevoir les signaux internes du corps (battements cardiaques, mouvements viscéraux, tensions cellulaires, température) — est le véritable moteur de la posture. Dans *Kāya-Sammā-Āsana*, le pratiquant ne cherche pas à savoir « à quoi ressemble » sa posture de l'extérieur, mais « comment elle est ressentie » de l'intérieur. Cette focalisation intéroceptive désactive le réseau par défaut (*Default Mode Network*), le circuit cérébral responsable des ruminations mentales et du bavardage de l'égo.

2. Pédagogie de la forme : Les quatre phases d'une posture juste

L'exploration d'un āsana en *Kāya-Sammā-Āsana* suit un protocole rigoureux en quatre temps, transformant chaque mouvement en un cycle complet de méditation.

[Phase 1 : Śūnyatā & Intention] ──► [Phase 2 : Ārohana
(L'Entrée)]

│
▼

[Phase 4 : Avarohana (La Sortie)] ◄── [Phase 3 :
Sthiti (L'Immobilité)]

Phase 1 : Śūnyatā & Intention (Le vide préparatoire)

Avant toute mise en mouvement, le pratiquant s'établit dans une immobilité préalable. Allongé ou assis, il accueille la gravité. Le corps dépose sa masse sur le sol. L'intention n'est pas de « réussir une posture », mais d'offrir un espace d'exploration à la conscience.

Phase 2 : Ārohana (L'entrée consciente)

Le mouvement vers la posture s'effectue avec une lenteur maîtrisée, calé sur la dynamique du souffle. Chaque étape du déplacement articulaire est observée. Si une résistance aiguë apparaît, le mouvement s'arrête. On ne force pas le passage : on respire à la frontière de la restriction pour inviter les tissus à céder d'eux-mêmes.

Phase 3 : Sthiti (L'immobilité vivante)

C'est le cœur de la pratique. L'immobilité extérieure n'est pas une stase, mais un processus dynamique fait de micro-ajustements imperceptibles. Le squelette porte la structure ; les muscles superficiels se relâchent ; le visage, la gorge et les yeux demeurent parfaitement détendus.

Phase 4 : Avarohana (La sortie et la dissolution)

Quitter la posture exige la même qualité d'attention que pour y entrer. Le pratiquant ne se « relâche » pas brutalement. Il accompagne le retour à la position neutre et observe immédiatement la résonance somatique (l'écho des sensations, les flux sanguins et énergétiques qui se rééquilibrent).

3. La posture comme laboratoire des Trois Caractéristiques (*Tilakkhaṇa*)

C'est dans la phase d'immobilité (*Sthiti*) que *Kāya-Sammā-Āsana* révèle toute sa dimension bouddhique. Le tapis devient le lieu de vérification expérimentale des trois vérités fondamentales de l'existence.

4. Application concrète sur trois postures fondamentales

Posture 1 : Trikonasana (Le Triangle d'Attention)

Alignement fonctionnel : Les pieds s'enracinent solidement dans le sol. Les fémurs s'articulent dans les cavités cotyloïdes sans vrier le bassin. Le buste s'allonge parallèlement au sol avant de pivoter.

Guidance Sati Santi : « Ressentez la pression du bord externe du pied arrière. Laissez la gravité porter le bas du corps tandis que le sommet du crâne s'étire vers l'avant. N'appuyez pas la main inférieure sur la jambe : suspendez la structure par la force du centre. Observez la sensation d'étirement dans le flanc. Est-elle chaude, froide, dense, piquante ? Ne la qualifiez pas de "bonne" ou de "mauvaise". Laissez-la être. Voyez comme elle change à chaque respiration. »

Posture 2 : Paschimottanasana (L'Abandon vers l'Avant)

Alignement fonctionnel : La flexion naît des hanches et non du bas du dos. La colonne conserve ses courbures naturelles le plus longtemps possible. Les genoux peuvent être légèrement fléchis pour préserver les ischio-jambiers et le nerf sciatique.

Guidance Sati Santi : « Laissez le souffle guider la descente. À l'inspiration, créez de l'espace entre les vertèbres ; à l'expiration, abandonnez toute volonté d'attraper les pieds. Relâchez la tête, la nuque, les épaules. Lorsque vous rencontrez la raideur à l'arrière des cuisses, arrêtez-vous. Ne cherchez pas à aller plus bas. Respirez directement dans la zone de tension. Observez la pensée qui dit "je ne suis pas assez souple". Notez-la comme un simple phénomène mental, et revenez au toucher du souffle. »

Posture 3 : Vrksasana (L'Arbre d'Équanimité)

Alignement fonctionnel : La plante du pied d'appui s'étale sur la terre. La jambe d'appui est fermement engagée sans verrouiller l'articulation du genou. Le pied opposé se presse contre la face interne de la cuisse ou du mollet (jamais sur le genou).

Guidance Sati Santi : « Fixez un point immobile devant vous, non pas avec dureté, mais avec un regard doux et panoramique. Sentez les micro-oscillations de la cheville d'appui : c'est le corps qui dialogue en permanence avec la gravité. Si l'équilibre vacille, n'agrippez pas la posture. Si vous tombez, souriez intérieurement. La chute est un enseignement d'impermanence. Replacez le pied avec la même présence, sans aucun jugement sur votre valeur. »

Synthèse : La posture comme demeure de l'esprit

Kāya-Sammā-Āsana transforme le corps en une demeure paisible. Il ne s'agit plus de plier la matière pour satisfaire l'égo, mais de faire du corps le temple de la présence. En unifiant la rigueur scientifique de l'anatomie et la noble douceur du *Dhamma*, le pratiquant ne "fait" plus du yoga : il s'établit dans l'état de yoga, où chaque cellule devient le miroir de l'Éveil.

ĀNĀPĀNA-VĀYO-BHĀVANĀ

LA CULTURE DU SOUFFLE ET DE LA CLARTÉ

Dans l'architecture du Yoga Sati Santi, **Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā** constitue le pont neurophysiologique et contemplatif fondamental entre la structure corporelle (*Kāya*) et la pacification de la conscience (*Citta*). Cette pratique réunit l'attention soutenue portée à l'inspiration et à l'expiration (*Ānāpānasati*), la maîtrise éclairée du souffle (*Prāṇāyāma*) et l'exploration de l'élément air (*Vāyo-dhātu*). Le souffle y est dépouillé de toute volonté de puissance, de rétention forcée ou de performance mécanique : il cesse d'être un exercice à exécuter pour devenir un espace à habiter, guidé par la douceur et la précision anatomique.

Sur le plan scientifique, cette culture du souffle agit comme un levier direct de régulation du système nerveux autonome. L'allongement conscient et progressif de l'expiration stimule la branche vagale ventrale du nerf vague, abaissant immédiatement le rythme cardiaque, la pression artérielle et la tension tonique des fascias. Par cette action biomécanique, la réponse de stress est désactivée, offrant au cerveau un signal de sécurité biologique indispensable pour apaiser les turbulences mentales et stabiliser l'attention.

Sur le plan bouddhique, le souffle devient le laboratoire privilégié de la vision directe. Observé à l'entrée des narines ou dans l'expansion naturelle de l'abdomen, chaque cycle respiratoire incarne les enseignements du *Dhamma* :

L'accueil et la vitalité : L'inspiration (*Ānāpāna*) nourrit la clarté et l'énergie (*Vīriya*), sans que l'esprit ne cherche à retenir l'air.

L'abandon et le lâcher-prise : L'expiration se transforme en un acte explicite de renoncement (*Paṭinissagga*), dissolvant les contraintes physiques et les habitudes réactives de la psyché.

L'impermanence vécue : Le pratiquant contemple la naissance, le déploiement et la dissolution de chaque souffle, réalisant la nature fluide et non-substantielle de la vie respiratoire.

Ainsi affiné, **Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā** ne se contente pas d'oxygéner l'organisme ou de calmer le mental : il purifie le champ de la conscience. Le souffle devient une ancre inébranlable qui ramène systématiquement l'esprit égaré à la réalité nue de l'instant présent, ouvrant la voie vers la quiétude absolue et la clarté de l'Éveil.

———

Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā : La Culture du Souffle et de la Clarté

Le pont sacré entre la matière somatique et la libération de l'esprit

Au cœur de la voie du **Yoga Sati Santi**, **Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā** représente le cœur alchimique de la pratique. Là où la posture (*Kāya-Sammā-Āsana*) prépare le récipient physique et libère la structure des contraintes mécaniques, la culture du souffle agit comme le médiateur suprême entre le corps dense et la vacuité lumineuse de la conscience.

Le nom de cette pratique articule trois piliers fondamentaux de la tradition contemplative :

Ānāpāna : La pleine conscience de l’inspiration (*Āna*) et de l’expiration (*Apāna*), telle que transmise par le Bouddha dans le célèbre *Ānāpānasati Sutta*.

Vāyo : L’élément air ou le principe du mouvement vertébral et gazeux (*Vāyo-dhātu*), l'une des quatre grandes réalités matérielles (*Mahābhūta*).

Bhāvanā : La culture, le développement mental, l'ensemencement spirituel et l'affinement continu de la conscience.

Dans la majorité des approches contemporaines du yoga, le travail respiratoire (*Prāṇāyāma*) est parfois dévoyé en une quête de puissance : rétentions exagérées, hyperventilations ou performances thoraciques qui surstimulent le système nerveux sympathique. À l’inverse, *Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā* rejette toute forme d'agression ou de contrôle prédateur sur le souffle. Le souffle n'est pas un objet que l'on maîtrise ou que l'on tord ; c’est une présence vivante que l’on apprivoise, que l’on contemple et qui transforme le pratiquant de l'intérieur.

1. FONDEMENTS NEURO-PHYSIOLOGIQUES ET BIOMÉCANIQUES

Avant que le souffle ne devienne le véhicule de la vision profonde (*Vipassanā*), il est un mécanisme biologique d'une précision remarquable. Comprendre sa physiologie permet au pratiquant d'éviter les écueils du sur-effort et de travailler en harmonie avec les lois du vivant.

[Inspiration (Āna)] ──► Stimulation sympathique modérée (Vigueur/Clarté)

|
▼

[Pause naturelle (Kumbhaka doux)] ──► Intéroception & Stabilité

|
▼

[Expiration (Apāna)] ──► Stimulation vagale ventrale (Sérénité/Passaddhi)

La stimulation du frein vagal ventral

Le cycle respiratoire est le seul levier physiologique du système nerveux autonome sur lequel nous possédons un contrôle à la fois conscient (somatique) et inconscient (végétatif).

L'inspiration (*Āna*) accélère légèrement le rythme cardiaque en réduisant l'influence du nerf vague (légère hausse du tonus orthosympathique nécessaire à l'éveil et à la clarté).

L'expiration (*Apāna*), lorsqu'elle est allongée, fluide et sans saccade, active immédiatement la branche **vagale ventrale** du nerf vague (X^{e} paire crânienne).

En prolongeant l'expiration dans un ratio doux (par exemple 4 temps à l'inspire pour 6 ou 8 temps à l'expire), le nœud sino-atrial du cœur ralentit, la pression artérielle chute et la sécrétion de cortisol diminue. Le cerveau reçoit un message biologique univoque : *le danger est écarté, la sécurité est établie*. C'est cette baisse du tonus d'alerte qui permet la détente profonde des fascias profonds et l'ouverture de l'espace mental.

La mécanique diaphragmatique et l'intéroception

Le diaphragme est le moteur principal de *Vāyo-dhātu*. Lors d'une inspiration physiologique juste, le dôme diaphragmatique s'abaisse, massant doucement les viscères abdominaux et stimulant le plexus solaire. Lors de l'expiration, il remonte vers la cavité thoracique dans un mouvement de relâchement élastique.

Dans *Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā,* nous développons une sensibilité fine à ce brassage viscéral. L'attention intéroceptive portée au mouvement du diaphragme déconnecte le réseau cérébral par défaut (*Default Mode Network*), interrompant instantanément la boucle des ruminations mentales. Le mental cesse de se raconter son histoire pour s'ancrer dans le rythme biologique du corps qui respire.

2. PROTOCOLE DE PRATIQUE : LES QUATRE DEGRÉS DE LA CULTURE DU SOUFFLE

La progression dans *Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā* suit une pédagogie graduelle en quatre étapes, inspirée directement des seize phrases du *Ānāpānasati Sutta* adaptées au travail somatique.

Degrés 1 est appelé « Rasa-Gahaṇa », (La rencontre brute)

Focus Somatique & Mental : Perception du souffle tel qu'il est, sans modification. Ancrage à l'entrée des narines ou à l'abdomen. Intention Contemplative : Sati , c'est-à-dire l'établissement de la présence nue. Reconnaissance du souffle long ou court.

Degré 2 appelé Kāya-Saṅkhāra, (La régulation du tonus)

Focus Somatique & Mental : Allongement progressif de l'expiration. Harmonisation du rythme (ex: 4/6 ou 4/8 temps).. Intention Contemplative : **Passaddhi** : Apaisement des tensions corporelles et libération de la cage thoracique.

Degré 3 appelé Pīti-Vedanā (L'éveil de la sensibilité). Focus Somatique & Mental : Perception de la circulation de l'air (*Vāyo*) dans l'ensemble de la structure corporelle. Intention Contemplative : **Prīti & Sukha** : Naissance de la joie tranquille et du bien-être somatique.

Degré 4 - appelé Citta-Saṅkhāra. (La clarification de l'esprit). Focus Somatique & Mental : Le souffle devient si subtil qu'il se confond avec la conscience immobile. Intention Contemplative : . Anicca & Santi : Observation de l'impermanence de l'air et dissolution dans la paix.

3. LE SOUFFLE COMME MIROIR DE LA SAGESSE BOUDDHIQUE

C'est dans la troisième et la quatrième phase du protocole que le travail respiratoire dépasse la simple relaxation pour devenir une méditation sur la nature de la réalité.

L'Inspiration comme Réception et la Fin de l'Avarice (*Alobha*)

Inspirer, c'est recevoir la vie. Pourtant, nombreux sont les pratiquants qui luttent pour « remplir » leurs poumons, agrippant l'air avec force. Dans *Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā,* l'inspiration est vécue comme un accueil passif et gracieux. Le corps s'ouvre, les côtes s'écartent, et l'air entre de lui-même par simple différence de pression. C'est l'apprentissage de la non-saisie : on ne vole pas l'air, on le laisse imbiber les alvéoles.

L'Expiration comme Abandon et le Renoncement (*Paṭinissagga*)

Chaque expiration est une petite mort symbolique. Pour pouvoir réinspirer, il faut impérativement se vider, tout abandonner, lâcher prise sur le volume d'air précédent. L'expiration devient ainsi une pratique corporelle du renoncement (*Nekkhamma*). En expirant totalement sans crispation, le pratiquant dépose ses fardeaux, ses mémoires et ses tensions. Il accepte le vide momentané qui sépare l'expire de l'inspire suivant.

L'Espace Intermédiaire (*Kumbhaka doux*) et le Non-Soi (*Anattā*)

Entre l'expiration et l'inspiration naturelle se trouve un espace suspendu, une pause spontanée où le corps ne respire plus tout en restant parfaitement détendu. Dans ce silence respiratoire, la question du « Moi » s'efface : *Qui respire ? Est-ce « je » qui fait respirer le corps, ou la vie qui respire à travers ce corps ?* La constatation s'impose : le souffle est un phénomène de la nature, un échange gazeux impersonnel. Il n'y a personne qui possède le souffle. Le sentiment d'un égo séparé se dissout dans le flux ininterrompu de l'air.

4. DIRECTIVES DE GUIDANCE VOCALE POUR L'ENSEIGNANT

Pour guider une séquence de **Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā** durant une séance de 75 minutes, l'enseignant emploie un ton posé, chaleureux et dépourvu de toute directivité autoritaire :

"*Sentez le toucher frais de l'air à l'entrée des narines lorsque l'inspiration s'éveille... Ne cherchez pas à amplifier le souffle, ne cherchez pas à le corriger. Soyez simplement le témoin silencieux de cet air qui entre et qui sort.*

À présent, laissez l'expiration s'allonger doucement, comme un fil de soie qui se déroule sans rupture. Sentez le diaphragme remonter, les épaules s'abaisser, le bassin s'alourdir sur le sol. À chaque expiration, offrez au sol la fatigue acumulée, offrez au silence les pensées inutiles.

Si l'esprit s'échappe vers un souvenir ou un projet, observez ce mouvement sans colère. Dites-vous doucement "pensée, pensée", et revenez à l'ancre inébranlable du souffle. Le souffle est votre demeure. Il est toujours présent, toujours frais, toujours disponible à cet instant précis.

Voyez comme ce souffle naît, déploie sa vague, puis s'éteint. Rien ne demeure. Tout glisse. Reposez dans cette impermanence paisible..."

Synthèse : La clarté du lac apaisé

Lorsque **Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā** atteint sa maturité, le souffle devient si léger, si homogène et si silencieux qu'il semble presque s'immobiliser. La distinction entre le corps physique et l'air extérieur s'estompe.

L'esprit, débarrassé de l'agitation des vagues respiratoires, devient semblable à la surface d'un lac de montagne parfaitement calme. Dans cette eau transparente et immobile, la réalité peut enfin se refléter sans déformation. C'est le seuil de **Santi Samādhi** : l'entrée dans la quiétude souveraine où la clarté de l'esprit et la paix du corps ne font plus qu'un.

METTA-KARUNA SOMATIC

LE TOUCHER ET LE MOUVEMENT DE BIENVEILLANCE

La guérison de la relation au corps par la compassion incarnée

Dans le déploiement du **Yoga Sati Santi**, **Metta-Karuna-Somatic** représente le pilier éthique et affectif de la pratique. Après avoir ancré la présence dans la structure (*Kāya-Sammā-Āsana*) et stabilisé l'esprit par la régulation du souffle (*Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā*), cette étape vient irriguer le corps d'une qualité de cœur-esprit (*Citta*) indispensable : l'amour inconditionnel (*Mettā*) et la compassion agissante (*Karuṇā*).

Cette approche répond à un constat clinique et humain profond : le corps est souvent le théâtre d'une violence ordinaire. Qu'il s'agisse de la recherche d'une performance esthétique, du déni des limites articulaires, du rejet de la vieillesse ou de la réaction face aux mémoires traumatiques logées dans les tissus, nous entretenons fréquemment un rapport instrumental, voire punitif, avec notre propre enveloppe. **Metta-Karuna-Somatic** propose une rupture radicale avec cette logique de domination. Il ne s'agit plus de *travailler* le corps, mais d'entrer en amitié avec lui.

Le terme réunit trois dimensions indissociables :

Mettā : La bienveillance fondamentale, cette amitié désintéressée qui souhaite le bien-être de tout ce qui vit, à commencer par notre propre structure somatique.

Karuṇā : La compassion, qui est la réponse naturelle de la bienveillance face à la souffrance ou à la restriction ; c'est le désir sincère de soulager la tension et de ne pas rajouter de souffrance à la douleur.

Somatic : L'ancrage dans le corps vécu de l'intérieur, où la compassion cesse d'être une idée philosophique abstraite pour devenir un flux d'informations tactiles, proprioceptives et fasciales.

1. Fondements neurobiologiques et fascialité de la bienveillance

La compassion n'est pas un sentiment vaporeux : elle possède une signature neuro-physiologique mesurable qui transforme directement la chimie du corps et la plasticité des tissus.

[Toucher / Auto-Ajustement Somatique] ⟶ Stimulation des récepteurs C-tactiles (CT)

|
▼

Libération d'ocytocine
& Sérotonine

|
▼

Désactivation de l'amygdale
(Réduction de l'hypertonie)

|
▼

Relâchement de la matrice
fasciale & Régulation vagale

Le système C-tactile et la neurobiologie de la sécurité

La peau héberge une catégorie spécifique de fibres nerveuses non myélinisées : les **afférents C-tactiles (CT)**. Ces récepteurs ne sont pas dédiés à la discrimination mécanique (savoir quelle forme on touche), mais à la dimension affective du toucher. Ils réagissent spécifiquement à un caresse douce, lente (1 à 10 cm par seconde) et à température corporelle.

Lorsqu'un ajustement postural ou un auto-toucher somatique est effectué avec cette qualité de présence affectueuse, les fibres CT envoient des signaux directs au cortex insulaire postérieur. Cette stimulation déclenche une cascade hormonale majeure :

Libération d'ocytocine : L'hormone de l'attachement et de la sécurité, qui neutralise l'impact du cortisol.

Inhibition de l'amygdale : Le centre de la peur et de la réactivité au stress diminue son activité, entraînant un relâchement immédiat du tonus musculaire défensif.

La libération de la mémoire fasciale

Les fascias — ce réseau ininterrompu de tissu conjonctif qui enveloppe les muscles, les organes et les structures nerveuses — sont extrêmement riches en récepteurs nociceptifs et en récepteurs au stress. Face à un traumatisme physique ou émotionnel, la matrice d'acide hyaluronique des fascias peut se densifier, emprisonnant la structure dans des schémas de rigidité (armure somatique).

Une approche agressive de la souplesse ne fait que renforcer cette rigidité en déclenchant le réflexe myotatique de défense. À l'inverse, l'application de **Metta-Karuna-Somatic** — par des pressions douces, des micro-mouvements fluides et un temps de maintien sans contrainte — réhydrate la

matrice fasciale. Le tissu conjonctif comprend qu'il peut cesser de se défendre, permettant aux mémoires traumatiques de se dissoudre en douceur sans rétraumatiser le système.

2. Protocole d'Exploration : Les Quatre Portes de la Bienveillance Somatique

La pratique de **Metta-Karuna-Somatic** s'articule autour de quatre gestes intérieurs et physiques qui transforment la conduite de la séance de yoga.

1. Ahimsa-Kāyā (Le non-obstacle); Concept Bouddhique :Ahiṃsā (Non-violence). Application sur le Tapis : Refus absolu de pousser le corps au-delà de sa limite articulaire ou musculaire. Respect du "seuil de tolérance ».. Impact Neuro-Physiologique : Baisse de la tension artérielle et absence de réponse inflammatoire liée au sur-étirement..

2. Kāya-Mettā - (L'amitié tactile). Concept Bouddhique : Mettā (Bienveillance). Application sur le tapis : Poser les mains sur des zones de tension (bas du dos, ventre, gorge) avec une intention d'accueil inconditionnel. Impact Neuro-Physiologique : Activation des afférents C-tactiles, sécrétion d'ocytocine et apaisement émotionnel.

3. Karuṇā-Muditā- (La réponse douce). Concept Bouddhique : Karuṇā (Compassion). Application sur le Tapis : Ajuster la posture dès qu'une douleur ou une crispation apparaît. Accepter la modification avec joie. Impact Neuro-Physiologique : Désamorçage de la boucle de frustration de l'égo face à la restriction physique.

4. Upekkhā-Soma (L'équanimité du corps). Concept Bouddhique : Upekkhā (Équanimité). Application sur le Tapis : Observer les asymétries, la fatigue ou la blessure avec un regard neutre, sans comparaison ni jugement. Impact Neuro-Physiologique : Sortie du réseau par défaut (*DMN*) et développement d'une intéroception objective.

———

NOTA - AVANT DE CONTINUER - DMN (*Default Mode Network)*

Cette formule résume basiquement la façon dont la méditation et les pratiques somatiques modifient le fonctionnement du cerveau pour passer d'une rumination mentale incontrôlée à une perception directe et exacte du corps.

DMN désigne, en neurosciences, un **réseau** constitué des régions cérébrales actives

..

1. La « Sortie du réseau par défaut (DMN) »

Le **DMN** (*Default Mode Network* ou **Réseau du Mode par Défaut**) est un ensemble de régions cérébrales qui s'active automatiquement lorsque vous ne faites rien de particulier ou que vous n'êtes pas engagé dans une tâche exigeant une attention extérieure.

Ce qu'il fait : C'est le siège du « bavardage mental », du vagabondage de l'esprit, des ruminations sur le passé, des projections anxieuses dans le futur et des histoires que vous vous racontez sur vous-même (*« Est-ce que j'ai bien fait ? »*, *« Que va-t-il se passer demain ? »*).

En sortir : Réduire l'activité du DMN signifie **faire taire ce bruit de fond mental**. Lorsque l'attention est ancrée dans le moment présent (par le souffle, les sensations musculaires ou l'alignement), les circuits du DMN se mettent en veille au profit du réseau attentionnel (le réseau exécutif et le réseau de salience). Le vélo mental s'arrête de pédaler.

2. Le « Développement d'une intéroception objective »

L'**intéroception** est la capacité du cerveau à percevoir et interpréter les signaux internes du corps (rythme cardiaque, tension des tissus, respiration, température, sensations viscérales).

Le biais habituel (subjectif) : D'ordinaire, la perception du corps est déformée par le mental ou l'égo. Une sensation d'inconfort ou d'asymétrie est immédiatement jugée ou dramatisée (*« J'ai mal au dos, c'est insupportable, je suis trop raide, je n'y arriverai jamais »*).

Devenir objective : Développer une intéroception objective signifie **ressentir la sensation nue telle qu'elle est**, sans y ajouter de jugement moral, de comparaison ou d'interprétation émotionnelle. On observe la tension, la chaleur ou la restriction comme un simple fait biologique neutre (*« Il y a une contraction de 3 cm au niveau du lombaire droit »*), sans chercher à lutter ou à la rejeter.

En synthèse

« Sortir du DMN et développer une intéroception objective » signifie que l'on passe de l'état de **penser son corps** (avec son cortège de jugements, d'histoires et de stress) à l'état de **ressentir directement son corps** (avec précision, clarté et neutralité).

—— FIN DE LA NOTIFICATION ———-

Reprenons;

3. Pratique Guidée : La Traversée des Tissus par la Compassion

Voici la structure d'un exercice d'auto-compassion somatique intégrant le mouvement et le toucher, pratiqué généralement en transition entre le travail dynamique et l'assise silencieuse.

Étape 1 : Ancrage dans la posture de restauration

Le pratiquant s'installe dans une posture de soutien doux, comme *Supta Baddha Konasana* (posture du papillon allongé) avec des coussins sous les genoux et un support sous la nuque. Le corps est entièrement porté par le matériel, éliminant tout effort musculaire.

Étape 2 : Le toucher de présence (*Kāya-Mettā*)

Les mains viennent se poser délicatement sur l'espace du cœur (*Anāhata*) ou sur le bas-ventre.

Guidance : *« Sentez la chaleur de vos paumes qui se diffuse à travers la peau, la chair, jusqu'au centre de votre poitrine. Offrez à cette zone une présence totalement amicale. Vos mains ne cherchent rien à réparer, rien à transformer. Elles disent simplement au corps : "Je suis là. Tu peux te déposer entièrement." »*

Étape 3 : La rencontre avec la restriction (*Karuṇā*)

L'attention se déplace vers une zone du corps actuellement douloureuse, raide ou fatiguée (les lombaires, les hanches, les épaules).

Guidance : *« Amenez votre souffle au contact de cette zone tendue. Ne cherchez pas à dissoudre la tension par la force. Regardez cette raideur comme une partie de vous qui a eu peur, qui s'est défendue, qui a porté une charge trop lourde. Adressez-lui silencieusement cette intention de compassion : "Je vois ta peine. Je ne te rejette pas. Je t'accorde l'espace dont tu as besoin." »*

Étape 4 : Le mouvement de caresse interne

À partir de ce toucher, de légers micro-mouvements de bercement de la colonne ou du bassin sont impulsés. Le mouvement est si subtil qu'il ressemble à une ondulation liquide.

Guidance : *« Laissez ce micro-mouvement masser vos tissus de l'intérieur. Comme une eau tiède qui s'infiltre dans la terre sèche, laissez la douceur de votre attention réhydrater chaque cellule. Il n'y a nulle part où aller, aucun résultat à obtenir. Vous êtes chez vous dans ce corps, exactement tel qu'il est. »*

4. L'Éthique de la Transmission pour l'Enseignant

Pour l'enseignant de **Yoga Sati Santi**, l'incarnation de **Metta-Karuna-Somatic** modifie radicalement sa posture pédagogique et ses ajustements.

Les ajustements manuels revisités

L'enseignant n'utilise jamais les ajustements pour "corriger" ou pousser un élève plus loin dans une posture. Les mains de l'enseignant deviennent des miroirs de présence :

Le toucher est informatif, jamais coercitif.

Il offre un point d'appui stable contre lequel le corps de l'élève peut trouver son propre chemin de libération.

L'accord explicite et le respect de la bulle somatique de l'élève sont systématiquement privilégiés.

Le langage d'invitation

Le vocabulaire de l'enseignant abandonne la terminologie martiale ou normative ("tenez", "forcez", "allez au bout", "alignement parfait") au profit d'un langage d'invitation et d'exploration intéroceptive :

"*Explorez la frontière de l'étirement...*"

"*Si le corps demande à reculer d'un centimètre, honorez cette sagesse...*"

"*Accueillez la sensation là où elle se manifeste...*"

Synthèse : Le corps comme véhicule de l'Éveil chaleureux

Sans la dimension de **Metta-Karuna-Somatic**, le yoga risque de devenir une discipline d'autooptimisation froide et la méditation un exercice d'observation intellectuelle déconnecté du cœur.

En intégrant la bienveillance et la compassion au cœur de la chair, le **Yoga Sati Santi** transforme la relation à soi. Le corps cesse d'être perçu comme un obstacle à la liberté spirituelle pour devenir le sanctuaire même de la libération. Chaque micro-tension dissoute par la douceur devient une porte ouverte vers l'équanimité (*Upekkhā*) et la paix véritable (*Santi*), permettant au pratiquant de quitter son tapis non seulement avec un corps détendu, mais avec un cœur pacifié et ouvert au monde.

PASSADDHI-SANTI-SAMĀDHI

DE LA SÉRÉNITÉ SOMATIQUE À LA PAIX INÉBRANLABLE

Au sein du Yoga Sati Santi, **Passaddhi-Santi-Samādhi** constitue la porte ultime d'intégration contemplative, où l'apaisement du corps s'accomplit dans la quiétude absolue de la conscience. Après l'ancrage structural (*Kāya*), la régulation du souffle (*Vāyo*) et l'irrigation compatissante des tissus (*Mettā-Karuna*), cette étape parachève la résorption des turbulences psychosomatiques. Elle marque le passage décisif d'une détente corporelle induite à un état de stabilité méditative profonde, affranchi de toute réactivité et de tout effort de concentration.

Sur le plan neuro-physiologique, cette phase scelle la bascule complète du système nerveux dans un état d'équilibre homéostatique supérieur. La quiétude corporelle (*Passaddhi*) se traduit par la chute du tonus musculaire de fond, la synchronisation des ondes cérébrales alpha et thêta, et une désactivation maximale du réseau du mode par défaut (*DMN*). Le système d'alerte s'éteint totalement : les tensions fasciales résiduelles se dissolvent dans un relâchement neuromusculaire global, libérant l'esprit de l'emprise des signaux de contrainte ou d'inconfort.

Sur le plan de la métaphysique bouddhique, cette porte concrétise l'enchaînement naturel des facteurs d'Éveil (*Bojjhaṅgā*). L'apaisement du corps et du mental (*Passaddhi*) engendre un bonheur paisible et désintéressé (*Sukha*), qui permet à l'esprit de se rassembler sans contrainte (*Samādhi*) et de toucher la paix véritable (*Santi*) :

Tranquillité somatique (*Passaddhi*) : Cessation des fabrications corporelles (*Kāya-saṅkhāra*), où le corps cesse d'être une source de distraction pour devenir un champ de présence transparente.

Absorption naturelle (*Samādhi*) : Unification de la conscience, non pas par une focalisation forcée ou un verrouillage de l'attention, mais par l'extinction spontanée des distractions.

Paix souveraine (*Santi*) : Découverte de la nature originelle de l'esprit, immobile et lumineuse, libre de toute saisie et reposant dans la vacuité de l'instant.

Ainsi, **Passaddhi-Santi-Samādhi** ne représente pas une simple relaxation en fin de pratique, mais l'aboutissement spirituel du parcours : le point de rencontre ultime où la physiologie pacifiée rejoint la libération de la conscience.

——-

PASSADDHI-SANTI-SAMĀDHI

DE LA SÉRÉNITÉ SOMATIQUE À LA PAIX INÉBRANLABLE

L'ABOUTISSEMENT SPIRITUEL DE LA QUIÉTUDE ET L'UNIFICATION DE LA CONSCIENCE

Dans la progression architecturale du **Yoga Sati Santi**, **Passaddhi-Santi-Samādhi** représente le faîte du parcours contemplatif. Une fois la structure physique alignée (*Kāya-Sammā-Āsana*), le souffle régulé (*Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā*) et les tissus irradiés par la compassion (*Metta-Karuna- Somatic*), le pratiquant franchit le seuil où l'effort cesse. La pratique ne consiste plus à *faire* du yoga, mais à *reposer* dans l'état naturel de l'esprit.

Cette triade terminologique traduit la trajectoire exacte de la libération intérieure :

Passaddhi : La tranquillité, l'apaisement et la sérénité du corps (*Kāya-passaddhi*) et de l'esprit (*Citta-passaddhi*).

Santi : La paix profonde, la quiétude inébranlable et l'extinction des agitations réactives.

Samādhi : L'unification de la conscience, le rassemblement de l'esprit reposant sans effort dans sa clarté originelle.

Contrairement aux approches qui cherchent à forcer la concentration par une volonté athlétique ou une contrainte mentale rigide, **Passaddhi-Santi-Samādhi** s'appuie sur la doctrine classique des *Bojjhaṅgā* (les facteurs d'Éveil) : c'est parce que le corps et le mental sont parfaitement apaisés (*Passaddhi*) qu'un bonheur sans attache (*Sukha*) émerge, permettant à l'esprit de s'unifier spontanément (*Samādhi*) dans la paix (*Santi*).

NEUROPHYSIOLOGIE DE LA PAIX ET DISSOLUTION DE L'EFFORT

Sur le plan neurobiologique, cette phase marque le passage d'une régulation consciente à un état d'équilibre homéostatique autonome, caractérisé par une réorganisation profonde de l'activité cérébrale et musculaire.

[Sérénité Somatique (Passaddhi)] ──► Chute du tonus gamma &
Ondes Alpha/Thêta

|
▼

[Extinction de l'Hypervigilance] ──► Extinction du Réseau
par Défaut (DMN)

|
▼

[Unification Spontanée (Samādhi)] ──► Synchronisation
interhémisphérique

|
▼

[Paix Inébranlable (Santi)] ──► Repos dans l'état de
présence pure

Synchronisation cérébrale et baisse du tonus musculaire de fond

L'état de *Passaddhi* se traduit par l'extinction des micro-contractions musculaires de défense maintenues par la boucle fusimotrice (tonus gamma). Le corps n'oppose plus aucune résistance à la gravité.

Sur le plan de l'électroencéphalographie (EEG), on observe :

Une prédominance des ondes Alpha (8-12 Hz) et Thêta (4-8 Hz) : Signes d'une relaxation profonde couplée à une vigilance claire, exempte de somnolence (*Thīna-middha*).

Une synchronisation interhémisphérique : Le cortex préfrontal et les aires pariétales fonctionnent en cohérence, marquant la résolution des conflits cognitifs et attentionnels.

Désactivation complète du système de menace

Lorsque le corps atteint cette immobilité vivante, les structures cérébrales de l'hypervigilance (amygdale, insula antérieure) réduisent considérablement leur activité. Le réseau du mode par défaut (*DMN*) s'éteint presque totalement. Il n'y a plus de bavardage interne, plus d'auto-évaluation, plus de projection temporelle. L'expérience se réduit à la présence pure, débarrassée du filtre du commentaire mental.

2. PROTOCOLE DE PRATIQUE

LES QUATRE ÉTAPES DU RASSEMBLEMENT SILENCIEUX

L'accès à **Passaddhi-Santi-Samādhi** obéit à un affinement progressif de l'état méditatif, guidant le pratiquant de la détente corporelle jusqu'à l'immobilité de la conscience.

Kāya-Passaddhi (L'apaisement somatique). Focus Somatique & Attentionnel : Dissolution des dernières micro-tensions. Le corps devient lourd, immobile et transparent..État Contemplatif : Libération des fabrications corporelles (*Kāya-saṅkhāra*).

2 Citta-Passaddhi (La sérénité mentale). Focus Somatique & Attentionnel : Ralentissement et espacement des pensées. Le mental devient comme une surface d'eau sans vagues. État Contemplatif : Disparition de l'agitation (*Uddhacca*) et du doute.

3 Ekaggatā (L'unification); Focus Somatique & Attentionnel : L'attention ne sautille plus d'un objet à l'autre ; elle repose au centre du champ d'expérience.. Etat contemplatif : Naissance du *Samādhi* naturel sans contrainte ni tension.``

4 Santi-Vimutti (La paix de libération). Focus Somatique & Attentionnel : Effacement du sentiment de séparation entre le sujet qui observe et le monde observé. Etat contemplatif : Repos dans l'espace incréé (*Nibbāna-dhātu*), paix absolue.

3. LES TROIS DIMENSIONS SPIRITUELLES DE LA PORTE ULTIME

Cette étape parachève la vision métaphysique du **Yoga Sati Santi** en concrétisant la réalisation des vérités ultimes de l'esprit.

1. Passaddhi : Le Repos du Guerrier

Dans la plupart des voies spirituelles, l'esprit est traité comme un animal sauvage qu'il faut dompter par la force. *Passaddhi* enseigne le chemin inverse : l'esprit ne s'apaise que si le corps se sent en sécurité totale. La sérénité somatique est le sol fertile sur lequel repose la méditation. Sans *Passaddhi*, le *Samādhi* n'est qu'une concentration forcée, temporaire et génératrice de fatigue nerveuse.

2. Samādhi : La Concentration sans Saisie

Le terme *Samādhi* est trop souvent traduit par « concentration », évoquant l'image d'un esprit tendu vers un point fixe. Dans cette enseignement, *Samādhi* signifie littéralement « rassembler » ou « unifier ». Il s'agit d'une absorption naturelle où l'esprit cesse de se disperser simplement parce qu'il a trouvé dans le silence une félicité (*Sukha*) supérieure à celle des distractions sensorielles.

3. Santi : La Paix Souveraine comme Nature Originelle

Santi (la Paix) n'est pas un état fabriqué que l'on construit au fil de la séance, mais la nature originelle de l'esprit, révélée lorsque toutes les agitations artificielles se sont déposées. Comme le limon qui se dépose au fond d'un verre d'eau agitée, la paix apparaît d'elle-même dès que la réactivité cesse.

4. Directives d'Ajustement et de Guidance pour la Fin de Séance

Dans la conduite d'une séance de **Yoga Sati Santi**, la transition vers **Passaddhi-Santi-Samādhi** exige une présence d'une extrême sobriété. La voix de l'enseignant se fait plus rare, plus spacieuse, laissant de larges plages de silence.

"*Laissez à présent le corps se déposer totalement… Il n'y a plus rien à ajuster, plus aucun souffle à contrôler, plus aucune posture à maintenir.*

Sentez le corps devenir aussi immobile et vaste qu'une montagne. Chaque cellule repose dans sa propre nature. Les tensions se sont dissoutes, le souffle est devenu un murmure imperceptible.

Voyez comme l'esprit, libéré de la recherche, se rassemble de lui-même. Ne cherchez pas la paix : réalisez qu'elle est déjà là, sous le bruit de vos pensées. Reposez dans cette clarté immobile… Ne soyez rien, ne retenez rien.

Ici, dans cet espace de silence, le corps, le souffle et la conscience ne forment plus qu'une seule présence paisible."

Synthèse : Le Retour à la Source

Avec **Passaddhi-Santi-Samādhi**, le cycle du **Yoga Sati Santi** se clôture et s'accomplit :

La structure physique est redressée et libérée (*Kāya-Sammā-Āsana*).

Le souffle est apaisé et clarifié (*Ānāpāna-Vāyo-Bhāvanā*).

Le corps est réconcilié avec lui-même dans la compassion (*Metta-Karuna-Somatic*).

L'esprit repose enfin dans son immobilité naturelle (*Passaddhi-Santi-Samādhi*).

Le pratiquant sort de la pratique non pas fatigué par un effort, mais régénéré par la Paix. Il peut alors réintégrer le monde quotidien en portant au fond de lui cette ancre inébranlable : la certitude que, sous toutes les tempêtes de l'existence, la Paix souveraine reste disponible à chaque instant.

NOTA

Dans la psychologie bouddhique et la pratique méditative (*Anapanasati*), la **libération ou l'apaisement des fabrications corporelles (*Kāya-saṅkhāra*)** désigne la cessation progressive de tous les mécanismes automatiques par lesquels le corps crée et maintient de la tension, du stress ou du mouvement.

1. QUE SONT LES « FABRICATIONS CORPORELLES KĀYA-SAṄKHĀRA) ?

Le terme *saṅkhāra* signifie ce qui est confectionné, fabriqué ou conditionné. Les fabrications corporelles regroupent tout ce qui « construit » et alimente l'état du corps physique :

La respiration (le souffle) : C'est le principal *Kāya-saṅkhāra*. Une respiration courte, saccadée ou forcée fabrique de la tension musculaire et de l'agitation nerveuse.

Les micro-tensions musculaires : Le tonus de posture, les crispations involontaires (mâchoires, épaules, abdomen) et les réflexes d'évitement face à l'inconfort.

Les réactions physiologiques de défense : L'activation du système nerveux sympathique (rythme cardiaque accéléré, vigilance cutanée) liée au stress ou aux états émotionnels.

2. Que signifie leur « libération » ou « apaisement » ?

S'en libérer ne veut pas dire arrêter de respirer ou paralyser le corps, mais **désactiver le pilotage automatique du stress et de la contraction**. Cela s'accomplit en plusieurs étapes :

Prise de conscience du lien souffle-corps : Réaliser que chaque état mental ou émotionnel fabrique une contraction physique spécifique à travers le souffle.

Régulation et adoucissement du souffle : En laissant la respiration devenir fluide, lente et subtile, la fabrication de tension s'arrête à la source.

Dissolution des réflexes de défense : Les chaînes musculaires et les fascias relâchent leur tonus de fond (chute du tonus gamma). Le corps n'est plus en posture de combat ou de fuite.

Transparence somatique : Le corps cesse d'être perçu comme une masse lourde, opaque ou douloureuse. Il devient un champ de présence paisible, léger et sans résistance.

En synthèse

Libérer les fabrications corporelles, c'est passer d'un corps subissant des contractions réflexes et inconscientes à un corps pleinement apaisé (*Passaddhi*), où le souffle et la structure physique ne génèrent plus aucun bruit de fond ni aucune distraction pour la conscience.

V. Textes et recherches

L'infiniment petit et l'immensément grand

Perception, souffle, espace

Il y a dans notre existence une étrange disproportion entre tout ce que nous avons appris à connaître du monde et tout ce que nous avons laissé dans l'ombre de nous-mêmes, Nous avons appris l'écriture, le langage, le calcul, les mathématiques et tant d'autres choses. Et pourtant il arrive que nous traversions notre propre vie sans avoir véritablement appris à écouter ce qui se passe dans notre corps, sans avoir reçu les premiers rudiments d'une véritable éducation de la perception, comme si l'immense territoire intérieur dans lequel nous habitons depuis notre naissance n'existait pas vraiment.

Avons-nous réellement appris à respirer lorsque nous étions enfants ? Nous avons bien appris à parler de la respiration, à savoir que l'air entre et sort des poumons, que le corps a besoin d'oxygène, que la poitrine se soulève, que le ventre peut bouger, mais nous a-t-on appris à reconnaître la sensation de l'air lorsqu'il franchit les narines, sa fraîcheur presque imperceptible au contact des muqueuses nasales, la différence entre une inspiration qui vient naturellement et une respiration que nous fabriquons volontairement, la manière dont une émotion modifie silencieusement notre souffle, ou encore ce moment étrange où, après quelques instants d'attention, nous découvrons que respirer peut devenir non plus un geste que nous accomplissons, mais un phénomène qui nous habite ?

Cette question est au cœur du Yoga Sati Śānti, qui est né d'une longue recherche sur l'humain, sa vie, ses capacités et ses souffrances. Nous avons tous faits de l'éducation physique et sportive. En fait, nous avons fait du sport, plus ou moins bien.

« Quelle éducation physique pour un enfant, pour un adulte ?

Quand vous étiez enfant, aviez-vous appris à libérer vos tensions et vos douleurs ? Saviez-vous comment vous libérer des crispations musculaires, des conflits ou des pressions de la vie ? Pouviez-vous maitriser vos peurs, votre violence, votre tristesse, vos doutes ?

l'observation patiente de l'être humain dans des situations extrêmement diverses, depuis l'enfant jusqu'à la personne âgée, depuis le pratiquant expérimenté jusqu'à celui dont le corps est devenu fragile, douloureux, limité ou autrement habité par les circonstances de la vie.

Leur recherche les a conduits à travers des formes multiples de Yoga, certaines profondément tournées vers la méditation et la connaissance intérieure, d'autres davantage centrées sur la maîtrise du souffle ou sur l'exigence corporelle, certaines encore devenues, avec le temps, des formes de gymnastique admirablement construites, mais qui avaient parfois déplacé l'attention vers la performance visible, la souplesse, l'amplitude et la réussite d'une forme extérieure ; or, à force d'observer ces pratiques et les êtres humains qui les vivaient, une question s'est imposée avec une simplicité presque désarmante : que reste-t-il du Yoga lorsque le corps ne peut plus correspondre à l'image que nous nous en faisons ?

Yoga Sati Santi s'adapte à tous les âges, quelques soient les performances sportives de certains, les blessures de la vie pour d'autres. Ce Yoga propose un chemin lumineux pour les enfants. Il soutient la personne âgée prisonnière de crispations constantes ou de manque d'équilibre, de manque de mémoire; Un yoga aussi pour celle qui souffre physiquement ou psychologiquement, pour ceux ou celles qui vivent avec un handicap, en fauteuil roulant ou esseulée,.

Yoga Sati Santi invite chacun à écouter l'intérieur du corps, ses douleurs, ses envies, ses promenades, à ralentir suffisamment pour que les messages et alertes du corps puissent parvenir jusqu'à la conscience indispensable pour une véritable écoute du corps.

LE YOGA DE LA VISUALISATION
De l'espace corporelle à l'espace du ciel.

Nous vivons entourés de choses qui réclament notre regard. Une pièce, par exemple, est généralement perçue à travers les objets qui la remplissent : les murs, la table, les chaises, les fenêtres, les livres, les tableaux, les meubles ; nous savons reconnaître leur forme, leur matière, leur fonction, leur valeur, nous savons les déplacer, les acheter, les ranger, les remplacer, mais il suffit parfois de changer légèrement notre manière de regarder pour découvrir que ce qui rend cette pièce habitable n'est pas seulement ce qui l'occupe, mais aussi un e condition invisible, l'espace entre tous ces objets.

Regardez l'espace entre la table et le mur, ou l'espace sous la chaise et l'espace qui entoure votre corps. Ces espaces semblent vides et pourtant ils sont traversés par la lumière, par les sons, par les mouvements de l'air, par les variations de température, par votre souffle ; il n'a pas de prix, il ne se possède pas, il n'est pas une marchandise, et cependant il rend possible tout ce qui est là. Cette expérience très simple devient une métaphore essentielle du Yoga Sati ŚĀNTI, car notre propre vie intérieure est elle aussi remplie de choses que nous savons identifier — sensations, souvenirs, émotions, pensées, désirs, inquiétudes, habitudes — tandis que nous demeurons beaucoup moins attentifs à ce qui existe entre elles, à cet espace discret dans lequel une pensée peut apparaître sans être immédiatement suivie, dans lequel une émotion peut être ressentie sans devenir automatiquement une réaction, dans lequel une respiration peut être accueillie avant que nous cherchions à la modifier.

L’atome, notre corps percé par les neutrons
SUITE

Voir l’espace libre, c’est déjà commencer à éprouver la liberté. Cette liberté n’a rien de spectaculaire ; elle ressemble davantage à une porte entrouverte qu’à une conquête, à une respiration qui retrouve son amplitude naturelle, à une seconde de silence dans laquelle nous découvrons que nous

pouvons regarder ce qui nous traverse sans être immédiatement emportés par lui. C’est dans cet espace que la perception devient connaissance.

Lorsque nous observons une raideur, nous ne sommes pas obligés de la vaincre ; lorsque nous rencontrons une douleur, nous pouvons d’abord la reconnaître comme une information du corps, avec la prudence nécessaire pour distinguer l’observation d’une interprétation médicale ; lorsqu’une région paraît étrangement silencieuse ou moins sensible, nous pouvons remarquer cette absence de sensation au lieu de l’ignorer, et lorsqu’une émotion apparaît, nous pouvons l’accueillir comme un événement intérieur qui mérite d’être observé avant de devenir une action.

Ainsi, le corps cesse progressivement d’être une matière que nous devons simplement conduire ou discipliner et devient un territoire de connaissance. Notre peau, notamment, participe à cette immense conversation ; elle reçoit le contact, la température, la pression, les mouvements de l’air et quantité d’autres informations qui dialoguent en permanence avec notre système nerveux, et ce dialogue est si constant que nous n’en avons généralement pas conscience, sauf lorsque quelque chose devient suffisamment fort pour attirer notre attention.

Le Yoga Sati ŚĀNTI cherche précisément à descendre sous le seuil de cette évidence, vers les perceptions plus fines, vers celles que nous avons tendance à considérer comme insignifiantes parce qu’elles sont trop faibles pour nous distraire. C’est pourquoi le mouvement peut devenir presque invisible. Une main peut se déplacer de quelques millimètres. Une épaule peut se relâcher sans que personne ne s’en aperçoive. Le visage peut modifier imperceptiblement son expression. La respiration peut devenir plus silencieuse. Le corps peut sembler immobile tandis que, dans la conscience, une véritable exploration commence.

Nous découvrons alors une possibilité rarement enseignée : l’attention peut voyager.L’air, lui, suit les chemins physiologiques de la respiration ; il entre par les voies respiratoires, atteint les poumons et participe aux échanges indispensables à notre organisme, mais notre attention possède une liberté différente, puisqu’elle peut accompagner mentalement une sensation depuis le sommet du crâne vers le visage, la gorge, la poitrine, l’abdomen, puis descendre vers le bassin, une jambe ou un pied, avant de remonter lentement vers une autre région du corps.

Nous ne prétendons pas respirer physiquement par le bras ou par la jambe ; nous découvrons quelque chose de plus subtil, et peut-être de plus intéressant encore : nous pouvons apprendre à faire voyager notre perception. Ce voyage intérieur est une forme d'entraînement. Il permet de construire peu à peu une carte plus précise de notre propre corps, d'explorer les régions que nous ressentons facilement et celles qui nous échappent, de remarquer les différences entre les deux côtés, de découvrir des espaces de tension, de chaleur, de fraîcheur, de mouvement ou de silence, et de comprendre que le corps que nous croyions connaître parce que nous l'utilisons chaque jour demeure en réalité un continent dont nous n'avons parcouru qu'une petite partie. Alors la respiration elle-même change de signification.

Nous pouvons bien sûr la considérer comme une action musculaire, comme le mouvement de la cage thoracique et du diaphragme, comme l'alternance régulière d'une inspiration et d'une expiration ; mais nous pouvons aussi nous placer dans une attitude de réception, sentir l'air frais qui touche les muqueuses nasales, suivre mentalement la direction de ce souffle vers les espaces intérieurs du corps et laisser apparaître une sensation de continuité entre l'extérieur et l'intérieur. Le souffle devient alors un passage. Il relie. Il entre depuis le monde et participe à notre vie intérieure avant de repartir vers le monde. À chaque respiration, quelque chose de l'extérieur devient momentanément notre intérieur, puis quelque chose de notre intérieur retourne vers l'extérieur. Nous sommes ainsi moins séparés du monde que notre langage quotidien nous le laisse croire. Et lorsque cette conscience s'élargit, le voyage ne s'arrête plus aux limites de la peau. Nous pouvons commencer par sentir l'espace autour du corps, puis l'espace de la pièce, puis l'air qui nous entoure, puis la lumière, le ciel, le vent, les arbres, la Terre elle-même, jusqu'à laisser notre conscience s'ouvrir progressivement à cette immensité dont nous sommes une partie minuscule et pourtant inséparable. Nous sommes des êtres terrestres, des êtres telluriques, issus de cette planète qui nous nourrit et dont les éléments constituent notre propre matière ; le fer de notre sang, le calcium de nos os, le carbone de nos cellules et les innombrables éléments qui composent notre organisme ont une histoire qui dépasse de très loin l'histoire individuelle que nous racontons lorsque nous disons « moi ». Et lorsque nous levons les yeux vers le ciel, une autre appartenance apparaît. Nous sommes également des êtres cosmiques. Nous vivons dans un environnement traversé par les rayonnements et les particules provenant du Soleil et de l'espace, sur une planète qui voyage ellemême dans un univers dont l'immensité dépasse presque notre capacité à la concevoir. Cette réalité n'a pas besoin d'être transformée en croyance pour devenir source d'émerveillement. Elle est déjà là. Nous respirons sous le ciel. Nous marchons sur la Terre. Nous recevons la lumière. Nous sommes faits d'une matière qui a une histoire plus ancienne que notre naissance. Le Yoga Sati ŚĀNTI peut alors proposer une expérience particulièrement simple : imaginer que la respiration vient du vaste espace extérieur et qu'elle rejoint l'espace intérieur du corps, non comme si l'air descendait physiquement du ciel jusqu'au ventre, mais comme une manière d'élargir le champ de la conscience, de sentir que le souffle qui touche nos narines appartient aussi au monde qui nous entoure, que notre respiration est une rencontre incessante entre un dehors et un dedans que nous avons pris l'habitude de séparer. Inspirer devient recevoir. Expirer devient rendre. Et dans cette alternance silencieuse, nous pouvons éprouver quelque chose que les discours ont parfois du mal à transmettre : nous sommes vivants parce que nous sommes en relation. Le Yoga Sati ŚĀNTI porte dans son nom même cette orientation.

Sati, cette attention qui ramène au présent, cette faculté de se souvenir de regarder ce qui est réellement en train de se passer, et Śānti, la paix, non pas une paix artificiellement fabriquée par l'absence de difficultés, mais une paix qui peut naître lorsque nous cessons de lutter contre chaque sensation, chaque pensée, chaque émotion, et que nous apprenons à les rencontrer avec suffisamment d'espace pour qu'elles puissent apparaître, se transformer et repartir. Ainsi se dessine une autre conception du Yoga. Le Yoga n'est plus seulement une manière de placer le corps dans certaines formes ; il devient une manière d'habiter le corps, de respirer dans le monde, d'observer les mouvements du mental et de reconnaître progressivement les espaces qui existent entre les événements de notre vie intérieure. Une personne debout peut parcourir ce territoire. Une personne assise peut le parcourir. Une personne allongée peut le parcourir. Une personne vivant dans un fauteuil roulant peut, elle aussi, découvrir les chemins de son attention, explorer les sensations de ses mains, de son visage, de son souffle, de son abdomen, de ses jambes lorsqu'elles sont perceptibles, ou simplement demeurer présente à ce qui peut encore être reçu. L'âge ne supprime pas nécessairement la possibilité de percevoir. La fragilité ne supprime pas la possibilité d'être attentif. La limitation du mouvement ne supprime pas l'espace intérieur. Le corps change tout au long de la vie, parfois lentement, parfois brutalement, mais cette transformation peut devenir elle-même un objet d'observation, et l'attention peut trouver des chemins là où le mouvement n'en trouve plus. C'est pourquoi le Yoga Sati ŚĀNTI s'adresse à la personne réelle, celle qui arrive avec son histoire, son âge, ses capacités, ses blessures, ses habitudes, ses émotions, ses étonnements et ses limites, plutôt qu'à une image idéale du pratiquant. Il ne s'agit pas de fabriquer un corps conforme à une posture ; il s'agit de découvrir ce que ce corps, tel qu'il est aujourd'hui, peut encore nous apprendre. Et peut-être est-ce là que l'infiniment petit rejoint l'immensément grand. Tout commence avec une sensation presque invisible. Un souffle. Une narine. Une parcelle de peau. Un mouvement minuscule. Un espace entre deux pensées. Puis l'attention s'élargit, le corps tout entier devient perceptible, l'espace autour de lui apparaît, la pièce devient plus vaste, puis la maison, le ciel, la Terre, et enfin cette immense profondeur cosmique dans laquelle notre existence, si petite soit-elle, trouve pourtant sa place. Nous découvrons alors que le merveilleux ne réside pas nécessairement dans ce qui est spectaculaire. Il peut résider dans l'air frais qui touche une muqueuse. Dans la chaleur d'une main. Dans une expiration silencieuse. Dans une sensation que nous n'avions jamais remarquée. Dans l'espace libre entre deux objets. Dans le silence entre deux pensées.

Dans cette seconde durant laquelle nous cessons de réagir et où, pour la première fois, nous découvrons que nous pouvons simplement regarder. Le Yoga Sati ŚĀNTI est né de cette conviction : l'être humain possède en lui un monde de perceptions qui demeure souvent sans éducation, un monde infiniment délicat que nous pouvons apprendre à explorer avec patience, et dont l'exploration peut progressivement ouvrir notre conscience vers un espace beaucoup plus vaste que nous-mêmes. Nous sommes matière et espace. Nous sommes souffle et silence. Nous sommes corps de la Terre et conscience tournée vers le ciel. Nous sommes infiniment petits dans l'univers et pourtant capables de percevoir l'univers en nous. Et peut-être qu'au terme de cette longue exploration, nous découvrons une chose très simple, presque trop simple pour être remarquée : la liberté n'est pas toujours ce que nous ajoutons à notre existence, elle peut être l'espace que nous apprenons enfin à voir. C'est dans cet espace que le souffle circule. C'est dans cet espace que l'attention se pose. C'est dans cet espace que la pensée peut être observée. C'est dans cet espace que l'émotion peut respirer. C'est dans cet espace que le corps peut être entendu. Et c'est peut-être dans cet espace, si petit au commencement et si vaste lorsqu'il s'ouvre, que commence véritablement le chemin du Yoga Sati ŚĀNTI. De l'infiniment délicat à l'immensément grand, apprendre à habiter l'espace vivant qui est en nous et autour de nous.

Une autre manière d’habiter le corps

Fragment de travail

Il y a, dans l'histoire de l'humanité, des chemins qui semblent différents et qui pourtant, lorsqu'on les regarde avec assez de recul, se reconnaissent comme des chemins de recherche, des chemins d'expérience, des chemins ouverts par des hommes et des femmes qui, bien avant nous, se sont demandé ce que signifie être vivant, ce que signifie souffrir, respirer, aimer, vieillir, mourir, et surtout ce que signifie connaître.

Le Yoga et le Bouddhisme appartiennent à cette longue histoire de la recherche humaine.

Leurs histoires ne se confondent pas, leurs doctrines ne sont pas identiques, leurs chemins ont connu des développements multiples, mais ils se sont rencontrés dans l'Inde ancienne, dans des siècles où le sanskrit fut l'une des grandes langues de transmission de la pensée, de la connaissance et de la recherche intérieure. Nous parlons de temps si lointains qu'ils nous donnent le vertige, de siècles qui ont vu naître, se transformer, disparaître et renaître des formes innombrables de pratiques dont certaines, après avoir traversé les générations, nous parlent encore aujourd'hui.

C'est dans cette profondeur du temps que s'inscrit la recherche d'Aliénor et Alain Delaporte-Digard.

Depuis près de soixante ans, ils ont parcouru les chemins du Yoga, étudié ses différentes expressions, pratiqué, enseigné, comparé, observé, rencontré des maîtres et des pratiquants, découvrant au fil des années que sous un même mot peuvent se cacher des réalités profondément différentes.

Il existe des yogas qui conduisent vers la méditation, des yogas qui travaillent le souffle, des yogas qui recherchent la transformation intérieure, et il existe aussi des pratiques qui, sous le même nom, sont devenues principalement des exercices physiques, parfois magnifiques, parfois exigeants, mais qui ne répondent pas nécessairement à la question qui les avait fait naître.

Cette traversée de tant de formes ne les a pas conduits à chercher le meilleur yoga parmi les autres.

Elle les a conduits à poser une question plus simple et peut-être plus radicale : **qu'est-ce qui demeure lorsque l'on enlève au Yoga tout ce qui dépend de la performance, de la souplesse, de l'âge, de la force, de l'apparence et de la réussite ?**

Que reste-t-il à celui qui ne peut pas se tenir debout ?

Que reste-t-il à celui dont les articulations sont douloureuses, au vieillard dont les mouvements sont devenus lents, à la personne malade, à celle qui vit dans un fauteuil roulant, à l'enfant qui ne sait encore rien de la méditation, à celui qui n'a jamais ouvert un livre de philosophie, à celui qui croit que le Yoga est réservé aux corps souples et aux visages sereins ?

Il reste l'essentiel.

Le corps qui respire.

Et tant qu'il y a un souffle, il existe encore un chemin vers l'attention.

C'est là que commence le Yoga Sati ŚĀNTI.

Il ne demande pas au corps de devenir un autre corps ; il lui demande d'être écouté. Il ne considère pas la posture comme une forme parfaite qu'il faudrait conquérir, mais comme une occasion de découvrir ce qui se passe lorsque nous cessons, pour un instant, de nous faire violence. Il ne mesure pas la valeur d'une pratique à l'amplitude d'un mouvement, mais à la qualité de présence qui accompagne ce mouvement.

Un geste minuscule peut contenir une immense découverte.

Une main qui se lève lentement peut nous apprendre davantage sur nous-mêmes qu'une posture extraordinaire accomplie sans attention ; une expiration que l'on écoute véritablement peut ouvrir un espace intérieur que la volonté ne pouvait atteindre ; l'immobilité elle-même, lorsque nous cessons de vouloir qu'elle soit autre chose que ce qu'elle est, peut devenir une expérience profonde.

Car nous avons peut-être commis une étrange erreur en séparant aussi radicalement le corps et l'esprit.

Nous parlons du cerveau comme d'un organe enfermé dans la tête, comme si le reste de notre corps n'était que matière à transporter, à discipliner ou à réparer ; pourtant notre peau, nos muscles, nos articulations, nos viscères et l'ensemble de nos systèmes sensoriels sont en dialogue incessant avec notre système nerveux, recueillant à chaque instant une quantité immense d'informations sur ce qui nous arrive.

Avant même que nous sachions dire « j'ai peur », le corps peut déjà s'être contracté.

Avant même que nous sachions dire « je suis apaisé », la respiration peut déjà s'être transformée.

Avant même que nous ayons trouvé les mots pour expliquer ce que nous ressentons, quelque chose en nous a déjà entendu, senti, reconnu.

Le corps n'est donc pas seulement l'instrument de notre pensée.

Il est aussi l'un de ses grands lieux de connaissance.

C'est cette intuition que le Yoga Sati ŚĀNTI souhaite rendre accessible, sans jargon, sans ésotérisme obligatoire, sans exiger de celui qui vient pratiquer qu'il connaisse les langues anciennes ou les grandes doctrines qui ont accompagné l'histoire du Yoga et du Bouddhisme.

Les mots sanskrits ou pālis ne sont pas là pour dresser une frontière entre ceux qui savent et ceux qui ne savent pas ; ils sont là comme des fenêtres que l'on peut ouvrir lorsque l'on en éprouve le désir.

Sati peut devenir l'attention.

Śānti peut devenir la paix.

Mettā peut devenir la bienveillance.

Karuṇā peut devenir la compassion.

Anicca peut devenir cette découverte très simple que toute sensation apparaît, change et disparaît.

Le mot ancien vient alors rejoindre l'expérience présente, non pour la compliquer, mais pour lui donner une profondeur et une histoire.

Ainsi le Yoga Sati ŚĀNTI ne cherche pas à fabriquer des spécialistes du Yoga.

Il cherche à rendre possible une rencontre.

La rencontre avec son propre corps, avec son souffle, avec son esprit, avec cette réalité changeante dont nous faisons partie et que nous passons souvent notre vie à vouloir retenir.

Il peut être pratiqué debout, assis, allongé ; il peut être pratiqué avec une chaise, avec un support, dans un fauteuil roulant, avec un mouvement presque imperceptible ou même, lorsque le mouvement n'est plus possible, dans la seule attention portée au souffle et aux sensations.

Parce que le Yoga n'est pas dans la posture.

Le Yoga commence lorsque nous sommes présents à ce que nous vivons.

Cette conviction est née d'une longue expérience, mais elle rejoint aussi quelque chose de profondément humain : nous ne sommes pas tous semblables, nos corps ne racontent pas les mêmes histoires, nous ne possédons pas les mêmes forces, les mêmes douleurs, les mêmes possibilités, et pourtant chacun possède cette capacité mystérieuse d'être présent à un instant de son existence.

C'est pourquoi le Yoga Sati ŚĀNTI ne demande pas : « Jusqu'où pouvez-vous aller ? »

Il demande plutôt :

« Pouvez-vous sentir où vous êtes ? »

Et peut-être cette question suffit-elle à transformer la direction de toute une pratique.

Car lorsque nous cessons de vouloir vaincre le corps, nous pouvons commencer à l'écouter ; lorsque nous cessons de vouloir dominer le souffle, nous pouvons commencer à le recevoir ; lorsque nous cessons de vouloir faire taire le mental, no

Pour le public · Pour les Sanghas

Deux présentations

Une pratique contemporaine de présence corporelle, inspirée par les valeurs bouddhiques.

Yoga Sati Santi est une pratique contemporaine conçue par Aliénor et Alain Delaporte-Digard, dans laquelle l'attention au corps, au souffle et au mouvement s'inspire des valeurs bouddhiques pour accompagner une manière plus consciente et plus bienveillante d'habiter l'existence.

Nous commençons là où nous sommes, avec ce corps qui porte notre histoire, ses forces, ses fatigues et ses transformations, afin que chaque geste puisse devenir une occasion d'écouter, de reconnaître nos limites et de développer une présence qui se prolonge dans la vie quotidienne. La souplesse, la stabilité et le repos trouvent leur sens dans cette disponibilité nouvelle : être davantage présent à soi, puis davantage disponible aux autres.

Notre démarche dialogue avec la diversité des traditions bouddhiques et reconnaît leurs enseignements, leurs différences et leurs transmissions propres. Nous présentons nos propositions corporelles comme une contribution pédagogique contemporaine, en précisant les enseignements qui les inspirent et en respectant les pratiques qui nécessitent une transmission particulière.

L'attention, la bienveillance, le juste effort et la compréhension de l'impermanence orientent ce chemin. Sa fécondité se découvre aussi après la séance, dans la manière de marcher, d'écouter, de traverser une difficulté ou d'accueillir une autre personne.

La pratique ne se termine pas lorsque les cinq minutes sont écoulées. Elle commence véritablement lorsque la personne se relève.

POUR LES SANGHAS

Le yoga sur le chemin de la Bouddhéité

Bonjour,

Nous sommes Aliénor et Alain, porteurs de Buddhachannel, un espace consacré à la découverte du bouddhisme dans la diversité de ses traditions et de ses communautés.

Nous aimerions faire connaissance avec votre saṅgha, mieux comprendre les enseignements et les pratiques qui vous tiennent à cœur, et écouter ce que vous souhaitez partager avec les personnes qui découvrent le bouddhisme aujourd'hui.

Nous développons également Yoga Sati Santi, une proposition contemporaine de présence corporelle inspirée par les valeurs bouddhiques. Nous explorons avec humilité comment, pour certaines personnes, une pratique corporelle douce peut soutenir la disponibilité à la méditation et l'attention dans la vie quotidienne. Votre regard et vos remarques nous seraient précieux.

Si vous souhaitez échanger, nous serions heureux de vous lire, à votre rythme : qu'aimeriez-vous nous faire connaître de votre communauté et de sa manière de pratiquer ?

Avec nos salutations respectueuses,

aliénor & alain
Buddhachannel

Bouddhisme et yoga tantrique

Histoire, différences, complémentarités

Le yoga tantrique et le bouddhisme entretiennent depuis plus d'un millénaire des liens profonds : ils ont partagé des méthodes, échangé des pratiques et développé une même attention au rapport entre le corps et l'esprit. Mais leur proximité ne signifie pas que leurs conceptions de la libération soient identiques.

Il faut d'abord préciser que le **yoga tantrique existe aussi à l'intérieur du bouddhisme**, particulièrement dans le Vajrayāna. Nous comparons donc, d'une part, les traditions tantriques hindoues — notamment śivaïtes et śāktes — et, d'autre part, les traditions tantriques bouddhiques.

Une histoire faite de rencontres et de transmissions

Le bouddhisme est antérieur de plusieurs siècles aux traditions tantriques constituées. Celles-ci deviennent historiquement bien visibles en Inde autour des Ve–VIe siècles, puis se développent dans différents milieux hindous et bouddhiques. Le tantra bouddhique fleurit notamment en Inde orientale avant de se diffuser au Tibet et dans d'autres régions d'Asie. Il serait donc inexact de présenter tout le bouddhisme comme tantrique, ou le tantra comme une méthode déjà entièrement constituée à l'époque du Bouddha. Oxford Academic

Ces traditions évoluent dans des régions où circulent maîtres, ascètes, textes, rites et techniques contemplatives. Un exemple particulièrement éclairant est l'**Amṛtasiddhi**, texte issu d'un milieu bouddhique tantrique, daté approximativement du XIe siècle : il expose des techniques corporelles et respiratoires qui contribueront à la formation du haṭhayoga. L'histoire du yoga comprend ainsi une contribution bouddhique souvent méconnue. ames.ox.ac.uk

Leurs principales similitudes

Les ressemblances concernent surtout les moyens de pratiquer ; leur sens dépend ensuite de la tradition qui les emploie.

Domaine
Parenté entre les traditions tantriques
Corps et

Le corps participe au chemin spirituel ; posture, souffle et attention sont associés. **Concentratio** L'esprit apprend à se stabiliser et à approfondir l'expérience contemplative.

it

Mantra
La récitation réunit son, souffle, attention et signification sacrée.

Visualisation Des figures sacrées et des représentations symboliques soutiennent la

t
f
ti
d l
ti
Corps subtil
Certaines pratiques utilisent des modèles de canaux, de souffles et de centres, dont les descriptions varient selon les systèmes.
Expérience
de félicité

Certains yogas avancés mobilisent une conscience de félicité comme moyen de connaissance et de libération.

Ces éléments sont effectivement partagés par plusieurs systèmes tantriques hindous et bouddhiques. **Aucun, pris isolément, ne suffit à rendre une pratique bouddhique.** Les modèles du corps subtil appartiennent ici aux cadres traditionnels de pratique ; ils ne doivent pas être confondus avec une description anatomique moderne. Study Buddhism

La différence essentielle : que cherche-t-on à reconnaître ?

Dans certaines traditions tantriques hindoues, notamment le śivaïsme non dualiste, la libération consiste à reconnaître sa véritable nature comme conscience divine, inséparable de Śiva. D'autres écoles hindoues proposent des interprétations différentes : il n'existe pas une philosophie unique du tantra hindou.

Dans le bouddhisme, la compréhension du **non-soi** et, dans le Mahāyāna, de la **vacuité**, demeure déterminante : aucune personne ni aucun phénomène ne possède une existence indépendante et immuable. Dans le Vajrayāna, les méthodes tantriques s'inscrivent dans cette compréhension, avec la **bodhicitta**, l'aspiration à atteindre l'Éveil pour le bien de tous les êtres. Study Buddhism

Ainsi, deux pratiquants peuvent employer des moyens extérieurement proches — mantra, visualisation, travail du souffle — tout en leur donnant des significations différentes. **La ressemblance des gestes ne garantit pas l'identité des enseignements.**

Leurs complémentarités : le corps, la présence et la sagesse

Je distinguerais la complémentarité historique, attestée par les échanges de méthodes, d'une complémentarité que nous pouvons aujourd'hui construire dans la pratique.

Une approche corporelle attentive peut aider à reconnaître les tensions, à trouver une assise habitable et à devenir plus disponible à la méditation. L'enseignement bouddhique donne à cette disponibilité une orientation : observer l'impermanence, comprendre l'attachement, cultiver la bienveillance et rendre nos actes moins nuisibles. C'est une proposition de complémentarité pédagogique, sans supposer que toutes les écoles aient organisé leur enseignement de cette manière.

Dans le Vajrayāna lui-même, cette articulation existe déjà : les pratiques tantriques reposent sur la discipline éthique, la concentration, la compassion et la sagesse. Elles prolongent ces fondements, et les méthodes avancées s'inscrivent traditionnellement dans une transmission guidée. Study Buddhism

Il faut également éviter de réduire le tantra à la sexualité. Certaines traditions comportent des rites sexuels, effectifs ou symboliques, mais le tantra comprend un ensemble beaucoup plus vaste de rites, de méditations, de mantras et de yogas. British Museum

Pour **Buddhachannel et Yoga Sati Santi**, cette histoire ouvre une perspective féconde : accompagner le corps avec douceur tout en donnant à la pratique une direction éthique et contemplative. Cette démarche peut dialoguer avec l'héritage tantrique ; l'appellation « yoga tantrique bouddhique » demanderait, elle, une référence précise à une tradition et à sa transmission.

Leur rencontre la plus profonde se trouve dans cette possibilité : faire de notre existence incarnée un lieu de transformation, où le souffle soutient la présence, où la présence éclaire nos attachements, et où la sagesse devient une manière plus bienveillante de vivre avec les autres.

L'attention à la respiration

Pratique guidée

BUDDHACHANNEL PRATIQUE — DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

CINQ MINUTES — CONNAÎTRE LE SOUFFLE

Asseyez-vous dans une posture stable et suffisamment confortable. Ne changez pas volontairement votre respiration. Choisissez un lieu où elle est perceptible : narines, poitrine, abdomen ou mouvement global du corps. Sachez simplement : « inspiration » ; « expiration ». Si le souffle est long, connaissez-le comme long ; s'il est court, connaissez-le comme court. Lorsque l'esprit part, revenez sans vous gronder. Cette pratique Buddhachannel est une porte d'entrée ; elle ne remplace pas l'apprentissage complet des seize étapes.

NE PAS RESPIRER « COMME IL FAUT »

Le désir de bien faire conduit souvent à ralentir, approfondir ou contrôler le souffle. Pour cette pratique, commencez au contraire par laisser le corps respirer. L'objet est le souffle tel qu'il se présente, non un souffle idéal.

TROIS RESPIRATIONS AVANT UNE RÉACTION

Lorsqu'une situation n'exige pas une réponse immédiate, sentez trois cycles naturels avant de parler ou d'envoyer un message. Ne cherchez pas à vous calmer de force. Utilisez seulement ce temps pour savoir ce qui est là : tension, colère, peur, précipitation. Puis choisissez votre geste.

LE SOUFFLE NE REMPLACE PAS L'ACTION

Respirer consciemment n'est pas une réponse suffisante à une injustice, une urgence médicale, une situation dangereuse ou une relation abusive. L'attention peut aider à retrouver de la clarté ; elle ne doit jamais devenir un moyen de supporter ce qui exige protection, soin ou action.

DU SOUFFLE AU DHAMMA

Après quelques minutes de stabilité, remarquez une chose très simple : aucune respiration ne peut être conservée. Elle apparaît, se transforme et cesse. Ne récitez pas « impermanence ». Regardez si l'expérience ellemême vous montre quelque chose du changement.

PRATIQUE SOMATIQUE — L'INFLUENCE CORPORELLE SUR LA SAGESSE

La respiration se trouve à une frontière singulière : elle fonctionne spontanément et peut aussi être volontairement modifiée. Cette double dimension la rend particulièrement intéressante pour l'expérience corporelle. Buddhachannel l'explore avec les connaissances contemporaines sans transformer la physiologie en commentaire doctrinal du sutta.

ANATOMIE — LE SOUFFLE N'EST PAS SEULEMENT DANS LE VENTRE

La respiration mobilise notamment diaphragme, cage thoracique, muscles respiratoires et variations de pression. Lorsque l'abdomen bouge, ce n'est pas l'air qui descend dans le ventre : les poumons restent dans le thorax et le mouvement diaphragmatique déplace les viscères. Comprendre cela évite des images corporelles trompeuses.

PHYSIOLOGIE — OBSERVER AVANT DE MODIFIER

Fréquence et amplitude respiratoires changent avec activité, émotion, parole, posture, température et besoins métaboliques. Dans Ānāpānasati, cette variabilité peut être observée. Elle ne doit pas être utilisée pour diagnostiquer soi-même un état de santé ou pour conclure qu'un rythme particulier serait spirituellement supérieur.

INTEROCEPTION — OÙ LE SOUFFLE EST-IL RESSENTI ?

Fermez ou baissez les yeux si cela vous convient. Où connaissez-vous la respiration : fraîcheur aux narines, mouvement du thorax, déplacement abdominal ? Il n'est pas nécessaire de tout sentir. Choisissez l'endroit le plus clair et demeurez-y quelques instants.

PROPRIOCEPTION — LE CORPS QUI RESPIRE CHANGE DE FORME

Sentez très doucement l'expansion et le retour du thorax ou de l'abdomen. La posture n'est pas immobile : elle contient des micromouvements continus. La stabilité méditative n'exige donc pas la rigidité.

SYSTÈME NERVEUX — NE PAS PROMETTRE UN EFFET AUTOMATIQUE

La respiration et les états d'activation corporelle sont liés, et certaines manières de respirer peuvent modifier des paramètres physiologiques. Mais observer naturellement son souffle n'entraîne pas chez tout le monde un apaisement immédiat. Chez certaines personnes, l'attention respiratoire peut même augmenter l'inconfort ou l'anxiété. Dans ce cas, ouvrir les yeux, sentir les pieds, écouter les sons ou choisir un autre objet est parfaitement légitime.

POSTURE — DONNER DE L'ESPACE AU SOUFFLE

Assis sur une chaise ou un coussin, recherchez une posture où le thorax et l'abdomen ne sont pas inutilement comprimés. La verticalité est une disponibilité, non une performance. Si la douleur augmente, changez de posture.

MARCHE — LE SOUFFLE N'A PAS BESOIN D'ÊTRE SYNCHRONISÉ

En marchant, remarquez simplement que la respiration s'adapte au mouvement. Ne cherchez pas nécessairement à faire correspondre un nombre de pas à l'inspiration ou à l'expiration. Cette synchronisation appartient à d'autres exercices possibles, mais elle n'est pas requise pour reconnaître le souffle.

UNE MINUTE — INSPIRER, EXPIRER, SAVOIR

Sentez les appuis. Laissez le souffle venir. Sachez qu'une inspiration est là. Sachez qu'elle change. Sachez qu'elle finit. Sachez qu'une expiration commence. Ne retenez rien. Ne poussez rien. Pendant une minute, laissez simplement l'attention apprendre à accompagner ce qui vient et ce qui s'en va.

VI. Les fondateurs

Aliénor et Alain Delaporte-Digard

58 années de recherche et de transmission

Depuis 58 ans, **Aliénor et Alain Delaporte-Digard** cheminent à la rencontre des philosophies, des pratiques corporelles et des traditions ancestrales.

Leur parcours s'est construit dans la pratique, l'étude, l'enseignement et la recherche, avec une même question au cœur de leur démarche :

Comment rendre les bienfaits du yoga accessibles à chacun, quelles que soient son histoire,

son âge ou ses capacités physiques ?

Au fil des années, ils ont étudié et enseigné de nombreuses approches du yoga : **Hatha Yoga, Raja Yoga, yoga irano-égyptien, Oki Yoga japonais**, ainsi que des pratiques adaptées aux **femmes enceintes, aux enfants et aux familles**.

Ils ont également développé des expériences dans des contextes très variés : **yoga à l'école, notamment auprès d'enfants vivant dans des environnements défavorisés, yoga en milieu hospitalier et en psychiatrie**, ainsi que des pratiques destinées à des personnes ayant des besoins particuliers.

Leur recherche s'est également nourrie du **Qi Gong et du Taï Ji**, et plus largement de l'observation des différentes façons dont les traditions corporelles peuvent favoriser l'équilibre, l'attention et le bien-être.

Cette longue expérience les a conduits à rechercher non pas une pratique réservée aux personnes souples, sportives ou expérimentées, mais **une pratique qui puisse réellement rejoindre chacun là où il se trouve**.

C'est de ce cheminement qu'est né le **Yoga Sati** Śānti**, un Yoga sur le chemin du Dharma.**

Une approche volontairement simple, progressive et adaptable, qui prend en compte la réalité de chaque personne : son âge, son état physique, ses possibilités du moment et son histoire.

Il ne s'agit pas de demander à chacun de s'adapter au yoga. Il s'agit de faire en sorte que le yoga puisse s'adapter à chacun.

Leur travail repose ainsi sur une conviction née de près de six décennies d'expérience :

La profondeur d'une pratique ne dépend pas de sa complexité. Une pratique peut être très simple et pourtant transformer profondément la manière dont nous habitons notre corps, notre souffle et notre esprit.

Le Yoga Sati ŚĀNTI est aujourd'hui l'expression de cette recherche : **un yoga pour tous les âges, toutes les conditions physiques et tous les niveaux d'expérience, où la simplicité devient une porte d'entrée vers une présence plus consciente et un mieux-être durable.**

Annexe — Yoga Sati Santi

Vision d'hier et d'aujourd'hui

Texte harmonisé avec les quatre piliers.

Français

Avant-propos : notre place

Le Yoga Sati Santi est une pratique corporelle et méditative inspirée du Dhamma. Nous ne prétendons pas enseigner la Bouddhéité : nous pratiquons sur le chemin qui nous y oriente.

Nous ne cherchons ni à toucher, ni à modifier, ni à remplacer les pratiques purement bouddhiques. Nous ne parlons pas au nom des communautés bouddhiques, et nous ne résumons pas le yoga à notre pratique. Notre chemin se tient à côté des traditions, dans le respect de leur diversité et de leur histoire.

1. Trois mots, une progression

Le nom réunit trois termes proches par leur histoire :

- **Yoga** (sanskrit, racine *yuj*, « atteler, unir ») : relier, mettre en relation.
- **Sati** (pali ; sanskrit *smṛti*) : d'abord « mémoire, rappel » ; le Bouddha en fait la présence attentive, la vigilance nue, la conscience de l'instant.
- **Santi** (pali ; sanskrit *śānti*) : la paix, le calme, la tranquillité.

Réunis, ils dessinent une progression simple : **se relier → être présent → s'apaiser.**

Une légitimité linguistique, dans le respect des traditions

Pendant des millénaires, le sanskrit a été la base linguistique du yoga et du bouddhisme. Les mots sont souvent les mêmes ; leurs significations ne le sont pas forcément. Le Yoga Sati Santi en tient compte : il respecte l'histoire de ces mots et précise honnêtement le sens qu'il leur donne.

Le pali n'a jamais été la langue de rédaction du yoga brahmanique ou classique. En revanche, le Canon pali contient les instructions méditatives du Bouddha — *Jhāna*, *Sati*, *Ānāpānasati* — qui constituent la dimension yogique du bouddhisme ancien. Les deux langues se sont longtemps chevauchées : le sanskrit était la langue savante, rituelle et philosophique des lettrés brahmanes, tandis que le pali et d'autres prākrits étaient les langues parlées et véhiculaires des mouvements renonçants.

Réunir ces mots ne signifie donc pas que le yoga et le bouddhisme seraient une seule et même tradition. Cela rappelle simplement qu'ils ont grandi dans le même sol culturel et linguistique de l'Inde ancienne, tout en développant leurs propres enseignements et leurs propres pratiques.

2. Pourquoi parler des neurosciences

Nous ne faisons pas de la science une autorité qui dicterait la valeur spirituelle d'une pratique. Nous nous servons des connaissances actuelles — anatomie, physiologie, psychologie, neurologie — comme d'un **outil de compréhension**.

La plasticité du cerveau, le rôle de la peau, la régulation du souffle et du système nerveux nous aident à expliquer, avec des mots simples, ce qui se joue dans le corps et dans l'esprit quand on pratique. Mais nous distinguons clairement l'expérience vécue de son étude scientifique : une expérience méditative ne se résume pas à ce qui peut être mesuré dans un cerveau.

C'est ainsi que nous cherchons à développer un yoga très simple, très pur, accessible à tous — aux jeunes comme aux plus âgés, à ceux qui sont en pleine force comme à ceux qui traversent la maladie, la fragilité ou des situations difficiles.

Un yoga simple et explicatif. On ne demande pas d'abord de croire : on explique ce qui se passe. Chaque posture, chaque geste peut être décrit avec des mots compréhensibles par tout le monde, sans jargon.

3. Un exemple : je lève un bras

Un seul exemple suffit. Je lève un bras. Que se passe-t-il dans mon corps ? dans mes douleurs ? dans ma respiration ? dans mon mental ?

- **Dans mon corps :** le geste part de l'épaule, met en jeu les muscles, les tendons, les articulations ; le poids du bras se déplace et tout l'équilibre se réorganise, jusque dans les appuis des pieds.
- **Dans mes douleurs :** si une épaule est douloureuse, le mouvement se modifie, le corps cherche des compensations. La douleur n'est pas seulement un point local : c'est une information que l'on peut écouter.
- **Dans ma respiration :** le souffle se retient, se raccourcit ou s'accélère sans que je le décide ; il dit quelque chose de l'effort et de l'état du corps.
- **Dans mon mental :** une intention, une image, un commentaire intérieur apparaissent ; l'attention se porte, se détourne, revient.

Rien de tout cela n'est décoratif. Le geste le plus ordinaire devient une leçon d'anatomie, de physiologie et d'attention.

4. Les quatre piliers de la pratique

La pratique s'organise autour de quatre dimensions qui se répondent. Chacune relie un geste du corps à une qualité d'attention.

Pilier 1 — La posture comme observation du corps

Kāya Sati āsanā (*kāya* : le corps ; *sati* : la présence ; *āsanā* : la posture)

Inspiré de *Kāyānupassanā*, le premier des quatre fondements de la présence.

On n'entre pas dans la posture pour sa forme ni pour sa performance, mais pour sentir : pression, chaleur, gravité, étirement. La posture devient un **laboratoire du corps**. On observe les sensations telles qu'elles sont, sans juger, sans s'y accrocher.

Ce que les sciences éclairent ici : la **proprioception** (sentir la position de son corps) et l'**intéroception** (sentir son intérieur) participent à la régulation du système nerveux autonome — ce qui, en nous, accélère ou apaise.

Pilier 2 — Le souffle comme pont entre corps et esprit

Ānāpānasati Prāṇāyāma (*ānāpānasati* : l'attention à l'inspir et à l'expir ; *prāṇāyāma* : le travail du souffle)

Deux gestes complémentaires, mais non identiques : **observer** le souffle, sans le modifier, et **agir** sur lui par des rythmes précis.

On travaille des rythmes respiratoires simples pour apaiser le rythme cardiaque, tout en ramenant l'attention là où le souffle se présente — aux narines, à l'abdomen. Le souffle devient un lien direct entre le corps et l'esprit. Il agit sur le nerf vague, notamment sa branche ventrale, associée au calme et au sentiment de lien.

Pilier 3 — La posture comme culture de l'esprit

Citta-Bhāvanā āsanā (*citta* : le cœur-esprit ; *bhāvanā* : cultiver, développer)

Lorsque le corps s'apaise, on observe plus clairement ce qui se passe dans l'esprit : pensées, émotions, tensions, envies, résistances, moments de calme. Elles apparaissent et disparaissent.

On ne cherche pas nécessairement à les supprimer : on apprend d'abord à les reconnaître et à les observer. Dans l'immobilité, l'inconfort comme le bien-être deviennent le terrain direct de l'**impermanence** (*Anicca*) : ce qui apparaît peut aussi changer et disparaître.

Pilier 4 — L'immobilité vers la paix intérieure

Santi Samādhi (*santi* : la paix ; *samādhi* : le recueillement, la stabilité de l'attention)

La séance se termine par un temps d'assise ou de relaxation profonde. Les tensions accumulées s'éteignent peu à peu (*Passaddhi*), et l'attention se stabilise.

La paix recherchée ici n'est pas une performance : elle est accueillie. Elle peut ouvrir un espace de clarté, de bienveillance (*Mettā*) et d'équanimité (*Upekkhā*) — lorsque nous cessons, pour un temps, de vouloir tout contrôler.

5. Une séance type

Les durées sont indicatives et s'adaptent à chacun.

1. **Anattā & Ancrage — 10 min.** Prise de contact avec le sol, scan du corps, conscience du corps tel qu'il est, sans s'y identifier (*Anattā*).
2. **Vīriya & Mouvement — 35 min.** Enchaînements et postures statiques, axés sur la précision anatomique et l'économie d'effort. L'énergie (*Vīriya*) se déploie sans tension inutile.
3. **Ānāpāna & Intériorisation — 15 min.** Travail respiratoire guidé, visant la régulation physiologique et la stabilisation de l'attention.
4. **Santi Assise — 15 min.** Silence, assise, intégration de la paix intérieure.

6. Ni gymnastique, ni performance

Ce yoga n'est pas une gymnastique faite de postures complexes, avec l'attention tournée vers soi, sa santé ou sa beauté. Les postures ne sont pas acrobatiques.

Ce qui compte n'est pas la difficulté du mouvement, mais la qualité de la présence à l'instant présent.

7. Être relié : entre Ciel et Terre

Ce yoga permet à chacun de se sentir relié à tout ce qui l'entoure : le sol, donc la terre ; et, plus haut, le ciel. Comme le disent les Chinois : « L'homme entre Ciel et Terre », que nous traduisons par « **l'Être entre Ciel et Terre** ».

C'est une prise de conscience toute simple, ni religieuse ni sectaire : nous sommes à la fois des êtres cosmiques et des êtres terriens, des êtres **cosmotelluriques** — sans grandeur ni arrogance. Juste les pieds ancrés sur cette terre et le crâne qui se relie au ciel, signe que nous sommes infiniment petits, mais vivants.

8. Notre intention

Nous ne prétendons pas enseigner la Bouddhéité. Nous ne parlons pas au nom des communautés bouddhiques. Nous ne prétendons pas représenter toutes les traditions du yoga. Nous ne prétendons pas que les neurosciences peuvent expliquer toute l'expérience humaine.

Nous proposons simplement un chemin de pratique, où le corps, le souffle et l'attention deviennent des supports de présence, d'apaisement et de transformation intérieure.

Habiter le corps. Observer le souffle. Reconnaître ce qui se passe dans l'esprit. Cultiver la présence. Laisser émerger l'apaisement.

English version

Foreword: our place

Yoga Sati Santi is a bodily and meditative practice inspired by the Dhamma. We do not claim to teach Buddhahood: we practise on the path that leads towards it.

We seek neither to touch, alter nor replace purely Buddhist practices. We do not speak on behalf of Buddhist communities, and we do not reduce yoga to our own practice. Our path stands alongside the traditions, in respect for their diversity and their history.

1. Three words, one progression

The name brings together three terms close in their history:

- **Yoga** (Sanskrit, root *yuj*, "to yoke, to unite"): to link, to put into relation.
- **Sati** (Pali; Sanskrit *smṛti*): first "memory, recollection"; the Buddha turns it into mindful presence, bare vigilance, awareness of the present moment.
- **Santi** (Pali; Sanskrit *śānti*): peace, calm, tranquillity.

Together they trace a simple progression: **to connect → to be present → to find peace.**

A linguistic legitimacy, in respect for the traditions

For millennia, Sanskrit was the linguistic ground of both yoga and Buddhism. The words are often the same; their meanings are not necessarily. Yoga Sati Santi acknowledges this: it respects the history of these words and states honestly the meaning it gives them.

Pali was never the language in which the Brahmanical or classical yoga tradition was written. Yet the Pali Canon contains the Buddha's meditative instructions — *Jhāna*, *Sati*, *Ānāpānasati* — which form the yogic dimension of early Buddhism. The two languages long overlapped: Sanskrit was the scholarly, ritual and philosophical language of Brahmanical learning, while Pali and other Prakrits were the spoken and vehicular languages of renunciant movements.

Bringing these words together does not mean that yoga and Buddhism are one and the same tradition. It simply recalls that they grew in the same cultural and linguistic soil of ancient India, while developing their own teachings and their own practices.

2. Why speak of neuroscience

We do not make science an authority that would dictate the spiritual value of a practice. We use current knowledge — anatomy, physiology, psychology, neurology — as a **tool for understanding**.

The plasticity of the brain, the role of the skin, the regulation of the breath and of the nervous system help us explain, in simple words, what unfolds in body and mind when we practise. But we clearly distinguish lived experience from its scientific study: a meditative experience is not reducible to what can be measured in a brain.

This is how we seek to develop a very simple, very pure yoga, accessible to everyone — to the young and the old, to those in full strength and to those going through illness, frailty or difficult circumstances.

A yoga that is simple and explanatory. We do not ask you first to believe: we explain what happens. Every posture, every gesture can be described in words that everyone can understand, without jargon.

3. An example: I raise one arm

A single example is enough. I raise one arm. What happens in my body? in my pain? in my breathing? in my mind?

- **In my body:** the gesture starts at the shoulder and engages muscles, tendons and joints; the weight of the arm shifts and the whole balance reorganises, down to the support of the feet.
- **In my pain:** if a shoulder is painful, the movement changes and the body looks for compensations. Pain is not only a local point: it is information to be listened to.
- **In my breathing:** the breath holds, shortens or quickens without my deciding it; it says something about the effort and the state of the body.
- **In my mind:** an intention, an image, an inner commentary appear; attention turns, drifts and returns.

None of this is decorative. The most ordinary gesture becomes a lesson in anatomy, physiology and attention.

4. The four pillars of the practice

The practice is organised around four dimensions that answer one another. Each links a gesture of the body to a quality of attention.

Pillar 1 — Posture as observation of the body

Kāya Sati āsanā (*kāya*: the body; *sati*: presence; *āsanā*: posture)

Inspired by *Kāyānupassanā*, the first of the four foundations of presence.

We do not enter a posture for its shape or for performance, but in order to feel: pressure, warmth, gravity, stretch. The posture becomes a **laboratory of the body**. We observe sensations as they are, without judging, without clinging to them.

What the sciences illuminate here: **proprioception** (sensing the body's position) and **interoception** (sensing one's inner state) take part in regulating the autonomic nervous system — what, in us, speeds up or calms down.

Pillar 2 — The breath as a bridge between body and mind

Ānāpānasati Prāṇāyāma (*ānāpānasati*: attention to the in-breath and the out-breath; *prāṇāyāma*: work with the breath)

Two complementary gestures, but not identical: **observing** the breath, without altering it, and **acting** on it through precise rhythms.

We work with simple breathing rhythms to calm the heart rate, while bringing attention back to where the breath appears — at the nostrils, in the abdomen. The breath becomes a direct link between body and mind. It acts on the vagus nerve, in particular its ventral branch, associated with calm and with the sense of connection.

Pillar 3 — Posture as cultivation of the mind

Citta-Bhāvanā āsanā (*citta*: heart-mind; *bhāvanā*: to cultivate, to develop)

When the body grows calmer, we see more clearly what happens in the mind: thoughts, emotions, tensions, cravings, resistances, moments of calm. They arise and pass away.

We do not necessarily seek to remove them: we first learn to recognise and observe them. In stillness, discomfort as much as well-being becomes the direct ground of **impermanence** (*Anicca*): what arises can also change and disappear.

Pillar 4 — Stillness towards inner peace

Santi Samādhi (*santi*: peace; *samādhi*: collectedness, stability of attention)

The session ends with a time of seated practice or deep relaxation. Accumulated tensions fade (*Passaddhi*), and attention stabilises.

The peace sought here is not a performance: it is welcomed. It can open a space of clarity, kindness (*Mettā*) and equanimity (*Upekkhā*) — when, for a time, we stop wanting to control everything.

5. A sample session

The durations are indicative and adapt to each person.

1. **Anattā & Grounding — 10 min.** Contact with the ground, body scan, awareness of the body as it is, without identifying with it (*Anattā*).
2. **Vīriya & Movement — 35 min.** Sequences and static postures, focused on anatomical precision and economy of effort. Energy (*Vīriya*) is deployed without unnecessary tension.

3. **Ānāpāna & Interiorisation — 15 min.** Guided breathing work, aiming at physiological regulation and stabilisation of attention.
4. **Santi Seated — 15 min.** Silence, seated practice, integration of inner peace.

6. Neither gymnastics nor performance

This yoga is not a gymnastics of complex postures, with attention turned towards oneself, one's health or one's beauty. The postures are not acrobatic.

What matters is not the difficulty of the movement, but the quality of presence in the present moment.

7. Being connected: between Heaven and Earth

This yoga allows each of us to feel connected to everything around us: the ground, and therefore the earth; and, higher up, the sky. As the Chinese say: "Man between Heaven and Earth", which we render as "**the Being between Heaven and Earth**".

It is a very simple awareness, neither religious nor sectarian: we are at once cosmic and terrestrial beings, **cosmotelluric** beings — without grandeur or arrogance. Just feet anchored in this earth and a skull that connects to the sky — a sign that we are infinitely small, yet alive.

8. Our intention

We do not claim to teach Buddhahood. We do not speak on behalf of Buddhist communities. We do not claim to represent all traditions of yoga. We do not claim that neuroscience can explain the whole of human experience.

We simply offer a path of practice, in which body, breath and attention become supports for presence, calm and inner transformation.

Inhabit the body. Observe the breath. Recognise what happens in the mind. Cultivate presence. Let calm emerge.

Note de traduction

- *Sati* et *Santi* sont donnés dans leur forme **pali** (langue du Canon bouddhique), comme dans le titre ; leurs équivalents sanskrits sont *smṛti* et *śānti*.
- « Ciel » est rendu par **Heaven** dans la formule chinoise (« L'homme entre Ciel et Terre ») ; au sens courant, *sky* conviendrait, mais *Heaven and Earth* est la formule consacrée en anglais.
- **Cosmotelluric** conserve le mot forgé « cosmotellurique » (cosmos + tellurique, la terre).
- Le document « 4 piliers » écrit *Jjhāna* ; la forme retenue ici est *Jhāna*.
- Les termes techniques (proprioception, intéroception, nerf vague, système nerveux autonome) sont expliqués entre parenthèses ou par une phrase simple, conformément au principe « sans jargon ».