BUDDHACHANNEL · VISION

YOGA SATI SANTI

Le yoga des neurosciences inspiré du bouddhisme

Le yoga sur le chemin de la Bouddhéité - une vision d'hier et d'aujourd'hui

Version harmonisée avec le document « 4 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

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 / Translator's note

- *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 ».