

YOGA SATI SANTI

Le yoga sur le chemin de la Bouddh  t  

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 Bouddhité.
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 (*Jjhāna*, *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 *prākṛits*) était la langue parlée et véhiculaire des mouvements renonçants (*Śramaṇa*), dont le bouddhisme

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 *Śruti*, « 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 *Mahāsatipatthāna*

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.