

CONFERENCE DE MME MAMAN – le 9 juin 2010

YOGA ET ACTIVITES SENSORIELLES

L'idée est de présenter les activités sensorielles. Leur place dans la démarche du yoga. On peut se retrouver confronter à des problèmes par rapport à ce sensoriel.

Métaphore de la tradition indienne :



Image du char. Elle est représentée par un maître dans un char.

Le maître est emporté par le mouvement de ce char, il est témoin de ce qui se passe, il est conscient, il peut donner des ordres. Le maître représente la conscience témoin qui est en nous. C'est le Soi. Une entité qui voit, dans la nature fondamentale de celui qui perçoit.

Ce char est tiré par **un cocher**. Le cocher doit se débrouiller avec ses chevaux qui partent dans toutes les directions, se gênent les uns les autres et le cocher ne s'en sort pas. Mais le cocher peut aussi bien conduire.

Le cocher représente le mental, Buddhi, la conscience, le discernement. Mais notre mental doit être bien contrôlé pour gérer l'action de ces sens.

Il tient **les rênes**, la fonction pensante.

Les chevaux (5 paires), sont les INDRIYAS : les organes des sens, les facultés de sentir, agir.... Ces organes sont des sens de perception et des sens d'action.

L'idée est que les chevaux attirés par l'extérieur, distraits, sont les sens. Ils peuvent être incontrôlés.

Le char est le corps et la route l'environnement.

Les sens sont des organes qui convoient beaucoup d'énergie, fondamentalement de mise en relation entre le monde intérieur et le monde extérieur. Ce sont des énergies fortes qui peuvent nous servir et aussi nous desservir.

Il y a un double mouvement, une quantité de désordres et une quantité d'ordres que l'on va retrouver à différents endroits.

LES YOGA SUTRA DE PATANGELI – yoga fil – aphorismes enfilés comme sur un collier et qui résume la philo du yoga. Il faut l'étudier avec un prof pour pouvoir pratiquer.

Ce qui est présent dans ce yoga : à partir des yoga sutra mais aussi dans le texte des SAMKHYA KARIKA, qui présente une vision de la création du monde à partir d'entités premières, une analyse de l'individu dans le monde.

La nature se déploie à l'extérieur ET dans l'être humain.

LES YOGA SUTRA : nous présente les organes des sens (5 paires D'INDRIYA), ou nos facultés sensorielles, comme des racines. Racines sur le monde et sources des désirs terrestres. Et au même titre que les racines apportent à l'arbre ses éléments nutritifs, les racines que nous avons nous nourrices. Mais souvent mal équilibré.

Notre esprit, l'esprit ordinaire, est souvent dépendant voire esclave des organes des sens, sans cesse attirés par des sollicitations extérieurs. Le fait de s'abstraire à volonté des organes des sens, de les apprivoiser, amène la concentration. C'est un état de liberté mental, dégagé de toute distraction et dépendance. L'esprit choisit librement de diriger tel organe vers tel objet.

5 sens de perception, de connaissance (jnana indriya) associés à des parties du corps. Du bas vers le haut.

SENS OLFACTIF / LE GOUT / LA VISION / LE TOUCHER / LE SENS AUDITIF

Ce sont les organes de connaissance, d'absorption, de perception. De contact avec l'extérieur. Les sens réceptifs.

L'ODORAT : Nez, associé à l'élément **TERRE**, la matière, et la TERRE est associée à la base du tronc (périnée). Faire une association complémentaire (nez, odeur de l'humus, de la terre, le flair (avoir du flair). Ce sens est le plus primitif qu'utilisent les animaux pour les traces, chasser, repérer des aliments comestibles.

Que nous reste-t-il de notre flair ? Subodorer la présence de quelque chose.

Mode de fonctionnement de notre mental : VASANA / vocabulaire qui donne la notion de traces-mémoire gravées dans notre mental qui vont continuer à nous faire associer. L'odeur/l'expérience. Négatif ou positif. L'olfaction c'est le fondement.

LE GOUT : La bouche, la langue, le palais, associé à l'élément **EAU**, le liquide. Situé un peu plus haut dans le tronc, dans la région du petit bassin. Associer l'idée de la langue, de la rivière, de la fontaine. Le goût convoyé par l'élément liquide.

Important pour chacun d'entre nous de faire des associations.

LA VISION : Les yeux, l'élément **FEU**, chaleur, lumière. S'active dans le centre du tronc (région du feu digestif). Relier au foie, Il n'y a pas que dans le système indien que l'on associe au foie.

Notions de couleurs, dans plusieurs traditions. La digestion, le feu qui attise la digestion. Association avec la vision. La perception des couleurs peut être affectée par le système digestif.

La chaleur. Concepts développés dans des temps anciens où la nuit était noire. Le feu éclairait et on pouvait alors voir.

LE TOUCHER : La peau, l'élément **AIR**. Perception de contact très subtil. Déplacements de l'air. Comme si on allait du plus dense au plus subtil. Cet élément dans la physiologie du yoga est dans la région du thorax. Brise, vent impétueux. Le souffle, le mouvement, la poitrine, le toucher.

L'OUÏE : les oreilles. L'élément **ESPACE** (éther) . Ce dans quoi se transmet le son. Plus subtil que l'air. A travers des obstacles les sons se propagent. On est dans l'idée d'une grande ouverture. Directions ouvertes qui amènent au-delà du corps.

La région présentée est celle de la gorge. Quand on émet des sons ils peuvent aller très loin, au dessus, au dessous.

Les 5 organes sensoriels d'action (karma indriya) dans le texte des SAMKHYA : ils sont mis en relation avec les mêmes éléments cités plus haut.

L'anus-. l'élément TERRE Relier au sens de perception de l'odorat – Excrétions. Elimination hors du corps. Sens d'action et sens d'élimination. Action d'excrétion.

Les organes génitaux —Couplés avec l'eau et le gustatif. Action de procréation.

Les pieds – action de déplacement, de locomotion. La marche. Se déplacer en voyant. La qualité du visible guide le déplacement. Avec le feu.

Les mains Le sens tactile :action de préhension– l'air – faculté de préhension. La qualité du tangible.

L'appareil phonatoire Avec l'espace c'est la fonction de parole, la voix. Tous les organes qui permettent l'expression vocale. La qualité sonore.

L'axe présenté : Cette conscience témoin qui perçoit, qui voit. C'est l'élément fondamental (le maître du char, le SOI).

Sur cet axe vient le mental. Le mental est le cocher, Il est présenté comme un super organe des sens. L'idée que les fonctions sensorielles apportent au cerveau des infos sur le monde extérieur et intérieur. Elles sont reçues et traitées pour rendre des réponses sous forme d'actions.

Si le coché, le mental est capable de concentration, de coordonner, d'éclairer grâce à l'intelligence du témoin, alors il maintiendra une bonne direction des sens. Le cocher, le mental (buddhi) est un coordinateur, qui permet l'action. Le mental n'est pas conscient, il fonctionne.

Les sens d'actions s'activent.

Le mental n'est PAS CONSCIENT EN SOI. C'est une base de réflexion. Seul le témoin est conscient (le maître). Le mental fonctionne.

Au bout de la chaîne c'est le monde extérieur ou intérieur. Diriger son attention sur ces 2 mondes.

Le YOGA SUTRA regarde cet axe là.

Aux différents niveaux de cet axe peuvent exister des problèmes. La fonction peut être en bon ou mauvais état.

Une perception visuelle entravée ou la perception auditive.

Si on fait référence à la physiologie occidentale : la sensibilité proprioceptive, la position de notre corps dans l'espace, la sensibilité à la douleur.

Cette idée que l'organe sensoriel peut être abîmé et cela entravera le fonctionnement de la chaîne. Mais alors d'autres fonctions sont tellement performantes qu'il y a une compensation qui se fait.

En état de concentration, de vigilance, de tranquillité de l'ensemble psychomental, la proximité avec cette conscience témoin va influencer la perception.

Ex : qq de jeune avec des sens en forme mais déconcentré va perdre sa capacité à observer le monde ou à s'observer.

LE SUTRA 47 du 3^{ème} chapitre (Y.S III.47) : c'est un SUTRA qui décrit ce que PATANJALI appelle la MAITRISE DES SENS.

« Le contrôle des organes de perceptions, d'action et de pensée, provient de la maîtrise parfaite de la concentration, sur la perception, la forme perçue, la conscience de l'individualité qui perçoit, la présence de référence en soi et le but » traduction de B.Bouanchaud.

L'obtention de sens exceptionnels : il est proposé (pour certaines personnes ça se fait tout seul) d'approfondir, de nous intéresser de manière soutenue, stable.

La capacité de sens à observer nos objets respectifs. La spécificité n'est pas toujours à 100 %.

- Prendre **conscience** de cette capacité
- La **manière** dont ces objets sont compris. Le rôle du mental qui interprète les réceptions du sensoriel brut. Un bébé va percevoir visuellement des tâches sombre, qq chose qui n'est pas organisé. Peu à peu la fonction mentale va s'organiser et donner forme à ce qui est vu.

Aussi bien pour les couleurs que pour les formes. Le mental donne forme.

- La charge individuelle que la personne va mettre dans une perception sensorielle donnée. Il y a une coloration individuelle particulière. La même chose n'est pas vue de la même façon par tout le monde, pas avec la même intensité. Chacun va vers ce qu'il aura remarqué par rapport à ses attirances.
C'est notre complexité, notre histoire personnelle.
- Tout ce qui relie, les objets, les sens, le mental. La manière dont la perception circule entre ces différents niveaux. Le résultat est un élément à prendre en considération.

Si un souci existe il y a moyen de compenser à un autre des niveaux.

Le Yoga sollicite notre capacité d'attention à ce qu'on vit. Nous développons les relations mental/sensoriel. Nous affinons les fonctions sensorielles par elles-mêmes.

Affiner ma capacité auditive : écouter des sons infimes. Je développe une capacité que je n'avais pas au départ : le pouvoir de développer des capacités qui sont là potentiellement.

Il faut s'exercer à percevoir : rien de m'empêche de le faire dans toutes les activités de mon quotidien.

On se concentre sur ce qu'on veut connaître et on peut reproduire cette expérience. On peut le faire en yoga dans des postures, dans la respiration, comment le souffle agit, quand on est en assise méditative, témoin des idées qui passent en prenant conscience des pensées qui étaient là, de perceptions qu'on a eu mais qu'on a oublié à cause de l'action. Ça DECANTE, la mémoire fait revenir des perceptions fugaces mais très importantes qu'on a pas forcément reconnues sur le moment. C'est le SAMYAMA.

Expression : la purification au sens de **Nettoyage**. Simplification. L'essentiel de la perception. Voir les choses telles quelles sont. Moins d'erreurs. En nous débarrassant des

Conférence Laurence MAMAN – yoga et activités sensorielles

9 juin 2010 – notes de Corinne Nowak

préjugés, des idées préconçues, des idées reçues qui sont des obstacles. Prendre conscience de ça pour nous connaître encore mieux.

SHAUCA / La propreté au sens large. Le **nettoyage**. Pour nous nettoyer : avoir une discipline la plus quotidienne possible. Un point de départ corporelle qui affine les perceptions sensorielles.

Après une bonne séance de yoga : la perception est différente. C'est la pratique. Les sens perçoivent de façon plus pointue.

S'EXERCER A PERCEVOIR.

Double notion : concepts proches et complémentaires.

Idée de perfection des sens, d'optimisation. Idée de maîtrise aussi.

On peut avoir perfectionné le fonctionnement sensoriel. Le grammairien PATANJALI a dit pour la pratique du chant (auditif et vocal) QU'IL confère des capacités à percevoir chez autrui ce qu'on ne pourrait percevoir de prime abord. L'entraînement à entendre le langage non verbal de quelqu'un, fait que je vais percevoir son état interne, son humeur. Eléments non verbaux qui permettent d'entendre et de repérer plein de choses. Qu'est ce que je fais de cette optimisation. Contrôle sur autrui ? Le manipuler ? Ou bien je peux avoir une perception décuplée mais j'en profite pour regarder autrui avec compassion, en voyant les ressemblances (nos points communs) et les différences avec lui.

Chercher plus de jouissance (PROGA) ou plus de libération (APAVALGA).

On est dispersé ou on est dans la compréhension de ce qu'il y a de plus profond.

La jouissance c'est l'expérimentation.

La libération c'est l'inverse.

Dans les 8 membres du yoga décrit dans les yoga sutra de Patanjali, il y a

Un moment central : le cinquième membre : le retrait des sens, **Pratyâhâra**. C'est la discipline sensorielle, la relation aux 5 sens. Les sens peuvent s'activer à volonté ou bien les sens peuvent se couper du monde extérieur. Comme la tortue qui rétracte ses membres à l'intérieur de la carapace, les sens reviennent vers la cité intérieure. Nous intéresser à l'interne.

Ce double mouvement peut exister. Le désir de jouissance nous enchaînerait. Il nous faut une capacité de retournement vers l'intérieur.

Quand on affine notre perception vers l'extérieur, on peut modifier. Mme MAMAN ne les oppose pas radicalement.

Aller dans un sens et dans l'autre : équilibrer.

LA **MEDITATION** : temps qui s'exerce assis. Etre assis : élément de vigilance. Attention. On ne s'endort pas. Moment qui n'est pas forcément une concentration sur les images proposées par le Prof.

Rester assis, présent à ce qui se passe, dans l'acceptation de ce qui est perçue. Temps de perception pure, directe et c'est là que l'INTUITION va pouvoir se mettre en jeu.

Il y a des choses qui m'étaient masquées par les obstacles et qui me sautent aux yeux.

La méditation est un état de clarté et non une technique.

L'INTUITION : élément de perception directe. En jeu plus de perceptions sensorielles. On « glane » davantage.

Conférence Laurence MAMAN – yoga et activités sensorielles

9 juin 2010 – notes de Corinne Nowak

Il y a bien sûr des prédispositions au départ mais après ça se CULTIVE.

On peut être sensible à la justesse du son mais aussi au timbre. Pour un même son, l'instrument donne un son différent.

Y être sensibilisé et sensible.

L'apprentissage joue beaucoup. « Remettre 100 fois sur le métier son ouvrage. »

Le yoga présente le mental à des niveaux plus ou moins subtils. Dans le plus subtil on est dans la prise de conscience.

1/PERFECTION DES SENS – 2/(MAITRISE DES SENS)- 3/ET RETRAIT DES SENS

En même temps on perfectionne et on joue sur la direction.

Pour maîtriser les sens on doit intérioriser. Si je suis uniquement tournée vers le monde extérieur il va me manquer la conscience d'étapes nécessaires. Il faut que j'observe mon mental, mes émotions. Il y a nécessité d'introspection.

Le yoga cultive le retour sur soi propre à l'homme. (enfin c'est ce que nous pensons !).

L'homme voit qu'il voit, sait qu'il sait.

LA DOULEUR : il y a des voix sensibles de la douleur. Sensibilité au chaud, au froid, à la pression.

Faire la différence entre une perception douloureuse brute (qui part du corps). La douleur suscite un phénomène réflexe pour éloigner de la source douloureuse. Arrivée à la conscience : on se retrouve avec le mental qui perçoit en fonction de son interprétation, de ses expériences vécues. L'individu en moi va ressentir les expériences passées, le projet de vie dans lequel je suis. Tout ça va amplifier la sensation douloureuse.

Le Yoga propose de s'apaiser, se tranquilliser. L'acuité de la douleur peut ainsi se réduire.

Au delà de la perception brute, primaire il y a tout ce jeu vers l'amplification ou la diminution.

KRISCHNAMURTI insistait : il faut accepter une souffrance quand on la vit et elle perd de son emprise.

Ex : une blessure alors qu'on doit continuer à avancer : la douleur viendra bien après.

La douleur passe par un fonctionnement global.

EXERCICE : prendre ancrage sur l'assise. Sentir. Ecouter tous les sons du plus près au plus loin. Se situer dans l'espace grâce aux sens. Inspire et expire en prolongeant l'expire.

Mettre trois sons différents avec UJJAYI. O / OU / I tout au long de l'expire.

Référence de livre :

- Miroir. Itinéraire vers soi-même à travers le yoga-sûtra de Patanjali

De B.Bouanchaud édition Agamat

- Patanjali yoga-sûtra de F.Moors édition les cahiers de présence d'esprit
- Les Samkhya Karika édition Agamat