

# LES SIX VOIES DU YOGA POUR RENAITRE À SOI

Les pratiques qui nous maintiennent dans le moment présent

## Retraite de 11 jours au bord de l'océan à Pondichéry



T.K.V. Desikachar citait souvent son père qui disait : « Le Yoga est un *Samskara* ». Il donnait l'exemple d'un plat dans lequel on cuisine et qui doit être parfaitement nettoyé avant qu'on y cuise autre chose. Ce nettoyage c'est *Samskara*. Il ne doit y avoir aucun résidu de l'expérience qui précède l'expérience du moment présent.

Au plus haut niveau du Yoga, on devrait être totalement immergé dans l'instant présent. Ce qu'on a vécu le moment d'avant reste dans le passé. Tout comme ce qui va advenir ensuite ne devrait pas être anticipé.

« *Atha* » (Maintenant) est le but. C'est l'état du mental décrit dans le sutra I.41 « *abhijaatasheyamani* » : un mental pur comme du cristal.

**Les six voies du yoga qui nous mènent à cet état sont :**

### **Le chant Védique quand il est méditation (*Dhyana*)**

C'est une des voies les plus efficaces. Dans le chant, le son emplit le mental, remplaçant tout autre pensée. Le chant est le *Samskara* qui nettoie le mental, crée un silence intérieur et permet d'être dans le moment présent.

### **Le Pranayama**

Le *Pranayama* prépare le mental à l'état méditatif du chant védique. La respiration est le lien avec le mental. À travers les différentes façons d'utiliser le souffle, l'esprit se forme. Le *Samskara* du *pranayama* prépare le mental pour la méditation (*dhyana*).

### **Les Asana**

La pratique indispensable avant le *pranayama* sont les *asana*, les postures. Les postures apaisent le corps. Le corps et le mental font partie du même écosystème et en apaisant le corps, c'est aussi le mental que l'on apaise.

Le *Samskara* des *asana* nettoie le mental et le prépare pour le *pranayama*. Les trois *Samskara* des *asana*, *pranayama* et chant védique conduisent le mental vers un état de silence et de quiétude.

« *Tasya saptadha prantabhumih prajna* » : dans cet espace, il y a sept niveaux croissants qui mènent à la clarté parfaite.

### **La musique**

La musique et le chant des sept notes de la musique classique indienne, offrent une expérience de transformation qui libère la félicité, qui est la principale qualité de la clarté parfaite. La musique — le chant des sept notes dans leurs différentes combinaisons — est le *Samskara* final.

### **La philosophie**

Lors du voyage qui commence par *asana*, continue avec le *pranayama*, passe par la première étape de quiétude grâce au chant védique, puis se termine avec *Ananda* (la félicité) par la musique, on doit comprendre ce qui s'est produit, pourquoi ça s'est fait et les différents chemins qui ont été empruntés. Cette compréhension intellectuelle de ces pratiques se fait par l'étude de la philosophie sur laquelle se base cette discipline.

### **Le silence**

Le but du Yoga est un mental calme et silencieux.

Les pratiques préliminaires d'*asana*, *pranayama*, chant védique, musique et philosophie, conduisent à l'apaisement du mental et à l'expérience du silence et de l'immobilité. L'expérience du silence est celle d'une profonde transformation.

## LE DÉROULEMENT DU SÉJOUR

### Jour 1 : Lundi 8 Février 2027 (nuit à Chennai)

- Arrivée à Chennai dans l'après-midi, enregistrement à l'hôtel- nuit à Chennai
- Repos et récupération du voyage
- Réunion d'une heure pour présenter la retraite
- Dîner



**Jour 2 : Mardi 9 Février 2027 (nuit à Chennai)**

- 9h00 à 13h00 : pratique d'asana, pranayama, méditation avec mantra (avec une pause de 30 mn)
- 13h00 à 16h00 : déjeuner et repos
- 16h00 à 20h00 : visite de temple ou concert + shopping
- Dîner

**Jour 3 : Mercredi 10 Février 2027 (nuit à Pondichery)**

- Demi journée à Chennai
- 9h00 à 13h00 : pratique d'asana, pranayama, méditation avec mantra (avec une pause de 30 mn pour libérer les chambres)
- 13h00 à 14h00 : déjeuner
- 14h30 : départ pour Pondichery – nuit à Pondichery
- À l'arrivée, repos, temps libre pour profiter de la plage, la piscine, des massages, etc..
- 19h30 : Dîner







**Jours 4 à 10 : Jeudi 11 au Mercredi 17 Février 2027 (6 nuits à Pondichery)**

- 7h00 à 8h30 : pratique d'asana et pranayama
- Petit déjeuner
- 10h00 à 11h00 : travail de la voix et chant védique avec Sheela – pause 30 mn
- 11h30 à 12h30 : exploration de la respiration avec Ravi ou chant védique avancé avec Sheela
- 12h30 à 16h00 : déjeuner et temps libre
- 16h00 à 17h00 : philosophie ou mythologie avec Ravi
- 17h00 à 18h00 : ateliers divers : kolam, écriture avec Sheela, Ravi et Sylvie
- 18h15 à 19h45 : pratique ou méditation avec Janet ou Sylvie
- Dîner à partir de 20h00

Lors de cette semaine, nous ferons une visite à Auroville, au Matrimandir et au centre d'accueil des visiteurs. Ainsi qu'une après-midi à Pondichéry.



**Jour 11 : Jeudi 18 Février 2027 (départ de Pondichéry et fin de la retraite)**

- 7h00 à 8h30 : pratique d'asana et pranayama
- Petit déjeuner et rendu des clefs des chambres
- 10h00 à 12h30 : partages, réflexions, questions sur l'expérience de la retraite
- 12h45 : déjeuner

Puis chacun partira pour sa destination : soit à Chennai pour un vol de retour, soit à Pondichéry ou ailleurs pour prolonger le séjour.

Yoga Nidhi et France-India Yoga Sangha peuvent vous aider à organiser le prolongement de votre séjour.

**Le lieu**

La retraite se déroulera dans un hôtel au bord de l'océan à Pondichéry. L'hôtel se situe sur un terrain arboré de 16 hectares avec de belles chambres et un accès à une plage propre et tranquille. Cependant, l'océan n'est pas propice à la baignade en raison de trop forts courants. Il y a un spa, deux piscines (une couverte et une en plein air). Des massages et autres soins ayurvédiques sont aussi proposés.

Le restaurant propose différents types de cuisine de qualité.

L'hôtel possède son propre potager et produit lui-même son lait.

<https://theduneecovillageandspa.toresort.com/>

À Chennai nous serons logé-es à l'hôtel Savera ou équivalent

<https://www.guestreservations.com/fr/hotel-savera>

## Les professeurs

La retraite sera animée par **Sheela et Ravi Shankar**, co-fondateurs de Yoga Nidhi et tous deux élèves de T.K.V. Desikachar pendant de nombreuses années au Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM).

Pour en savoir plus, visitez leur site [www.yoganidhi.org](http://www.yoganidhi.org)

*Sylvie Chauvet assurera la traduction française de tous les cours et proposera des ateliers en français car il est important de pouvoir s'exprimer dans sa propre langue. Elle a été formée à L'institut Français de Yoga, par Marina Margherita, élève de T.K.V. Desikachar. Elle continue à se former auprès de professeur-es dans la même lignée de Yoga et toustes formé-es par Sri Krishnamacharya ou T.K.V. Desikachar.*

Son site [www.leyogaparleécriture.com](http://www.leyogaparleécriture.com)

*Janet Evans est professeure à Londres dans la lignée de T. Krishnamacharya et TKV Désikachar. Elle proposera des pratiques de posture et des séances de méditation ainsi qu'une marche méditative.*

Son site <http://www.yogajanam.com/>