



Trātaka dans la tradition du yoga

Dans la tradition de Haṭha Yoga cette belle pratique est décrite dans *Gheraṇḍa Samhitā* où elle est considérée comme l'une des "*Shatkarma*" : les 6 actions de purification du corps. *Trātaka* est la 6^{ème} de ces pratiques qui concernent la purification du corps physique et du mental (sens de perception) :

Netī : détoxification des narines
Dhautī : vomissement yoguique
Naūlī : massage abdominal
Bastī : lavement du colon
Kapālabhātī : Prānāyāma détoxifiant
Trātaka : fixation du regard

Trātaka est répertorié comme 6^{ème} technique car elle fait le lien entre la purification du corps physique et le mental. Par la fixation le pratiquant améliore impérativement la vue, mais aussi se débarrasse de l'accumulation de pensées car avec *Trātaka* on stimule et éveille le sixième centre énergétique *Bhrūmadhya*.

G.S. / 53.V- **La fixation du regard. Tāraka.**

Fixer un objet très petit sans cligner des yeux ni ciller, jusqu'à ce que jaillissent les larmes. Les sages appellent cela Trātaka.

G.S. / 54

Grâce à cette technique on acquiert la maîtrise permanente du "geste de consécration à Śiva", la *Śāmbhavamudrā*. Les maladies des yeux sont guéries et on obtient la clairvoyance. (Dans le *Trātaka* qui est une fixation "extérieure" du regard, il s'agit de concentrer le regard sur un point : flamme de la bougie, point sur un mur ou image personnelle d'une déité, si l'on a une tendance plus dévotionnelle. Lorsque l'attention est tournée vers l'intérieur, la vision extérieure disparaît et l'on atteint *Śāmbhavamudrā*. La technique est exactement la même dans le *Haṭha Yoga Pradīpikā II - 31/32*).

La pratique

Le regard tourné vers l'extérieur "**Bahistrātaka**"

Cette étape représente la fixation du regard sur votre objet physique de *Trātaka*. Pour calmer le mental suivez toujours votre respiration Ujjāyi. Installez-vous dans une position stable, confortable et ne bougez pas pendant tout le temps de la pratique. Un corps en

mouvement amène l'attention au corps et détourne du *Trātaka*, restez immobile. Portez le regard aussi longtemps que vous le pouvez sans cligner les yeux. Détendez les yeux, vous pouvez les cligner quand vous en avez vraiment besoin. Détournez toute attention du corps ou des choses autour de vous, portez-la à votre objet. Si vous utilisez la bougie, sa flamme produit un effet hypnotique et la concentration sera agréable. Le mieux est d'utiliser une bougie courte (bougie de réchaud). Si pendant *Trātaka* vos larmes coulent, laissez ce phénomène se produire car l'eau des larmes purifie notre vue des toxines subtiles. Le meilleur moment pour la pratique est tôt le matin ou le soir.

Combinaison du regard **extérieur** et **intérieur** :

Après 3-4 minutes de concentration sur l'objet *Trātaka* restez immobile et fermez les yeux en vous concentrant sur le point entre les sourcils (*Bhrūmadhya*). Si votre objet contraste par rapport à l'environnement autour (comme la bougie dans l'obscurité) une image mentale bien claire se dessinera dès que vous fermez les yeux car elle s'imprime sur la rétine. Une fois que cette image fond ouvrez à nouveau les yeux et revenez à "*Bahistrātaka*".

Regard tourné vers l'intérieur "**Antastrātaka**" :

Après avoir fait 3-4 fois les étapes précédentes fermez les yeux et concentrez-vous entièrement sur l'image mentale qui reste après *Trātaka* extérieur. Avec une puissante concentration cette image vous transporte profondément à l'intérieur et fait disparaître tout le reste. Si cela n'est pas le cas restez avec le regard extérieur et alternez avec le regard intérieur car le mental a besoin d'être apaisé.

L'assise

Toute assise qui vous est confortable et où le dos reste bien droit convient à la pratique de *Trātaka*. Vous pouvez même tout simplement rester sur une chaise. Les textes de yoga conseillent la posture de Lotus (*Padma Āsana*) / semi-Lotus (*Ardha Padma Āsana*) ou le tailleur (*Siddha Āsana*). L'important ici est que votre bassin soit ouvert (pour cela soulever les fessiers en vous asseyant sur une brique ou un coussin), ce qui donnera une base stable à la colonne vertébrale. Les genoux vers le sol.

Avec une pratique quotidienne au bout de 2-3 mois vous pourriez noter une amélioration conséquente de votre mémoire, une meilleure efficacité dans l'expression de vos pensées, efficacité dans toutes les actions tout court, mais surtout une contemplation de la beauté intérieure plus profonde. *Trātaka* nous offre une puissante détoxification mentale et est surtout une porte vers "Dhyāna" (l'état d'absorption intérieure, la méditation), vers l'Union, qui est le but ultime de toutes les pratiques.

G.S. = Gheraṇḍa Samhitā

© Centre de Yoga Lausanne 12.2021 A.V.