



# Centre de Yoga Lausanne

Armand Vitale  
ch, du Ravin 4, CH-1012 Lausanne  
021 711 25 05 079 414 95 60  
Professeur agréé par la Fédération Suisse de Yoga (Yoga Suisse) en 1974  
UEY Union Européenne de Yoga  
Yogakshemam International  
MEF/ 200634  
centreyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

## Trāṭaka 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. *Trāṭaka* est la 6<sup>ème</sup> action de ces pratiques qui concernent la purification du corps physique et du mental (sens de perception) :

- Netī :** détoxification des narines
- Dhautī :** vomissement yoguique
- Naulī :** massage abdominal
- Bastī :** lavement du colon
- Kapālabhāṭī :** Prāṇāyāma détoxifiant
- Trāṭaka :** fixation du regard

*Trāṭaka* est répertorié comme 6<sup>ème</sup> 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 *Trāṭaka* on stimule et éveille le sixième centre énergétique *Bhrūmadhya*.

### G.S. I/ 53.V- La fixation du regard. Trāṭaka.

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

### G.S. I/ 54

Grâce à cette technique on acquiert la maîtrise permanente du "geste de consécration à Śiva", la *Sāmbhavamudrā*. Les maladies des yeux sont guéries et on obtient la clairvoyance. (Dans le *Trāṭaka* 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 *Sāmbhavamudrā*. La technique est exactement la même dans le *Haṭha Yoga Pradīpikā II - 31/32*).

### La pratique

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

Cette étape représente la fixation du regard sur votre objet physique de *Trāṭaka*. Pour calmer le mental suivez toujours votre respiration *Ujjāyī*. 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 *Trāṭaka*, 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 *Trāṭaka* 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 *Trāṭaka* 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 "*Bahistrāṭaka*".

### Regard tourné vers l'intérieur "Antastrāṭaka" :

Après avoir fait 3-4 fois les étapes précédentes fermez les yeux et concentrez-vous entièrement sur l'image mentale qui reste après *Trāṭaka* 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 *Trāṭaka*. 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. *Trāṭaka* 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 Samithā

© Centre de Yoga Lausanne 12.2022 A.V.

\* remplace l'édition 12.2021