TRĀṬAKA

Cette technique fait partie des "Ṣaṭkarmas" ou "nettoyages" préliminaires à la pratique du yoga.

En réalité, il s'agit aussi d'un puissant outil de maîtrise du mental qui donne une grande stabilité et peut faire remonter à la surface des impressions inconscientes.

Le terme de divyadṛṣṭiḥ utilisé dans la Gheraṇḍa saṁhitā signifie littéralement "vision divine".

SEBASTIEN DUPONT

PÉDAGOGIE ET PRATIQUE

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Trāṭaka

Cette technique fait partie des "Ṣaṭkarmas" ou "nettoyages" préliminaires à la pratique du yoga.
En réalité, il s'agit aussi d'un puissant outil de maîtrise du mental qui donne une grande stabilité et peut faire remonter à la surface des impressions inconscientes.
Le terme de divyadṛṣṭiḥ utilisé dans la Gheraṇḍa saṁhitā signifie littéralement "vision divine".

Haṭhapradīpikā :

III.19

Il faut fixer constemment un très petit objet, en restant concentré, jusqu'à ce que les larmes coulent. Ceci est connu comme Trāṭaka.

III.20
Cette technique soulage les maladies des yeux et dissipe la lethargie. Elle doit être gardée secrète comme un coffre d'or.

Gheraṇḍa Saṁhitā :
I.53
Fixer un objet très petit sans cligner des yeux jusqu'à ce que jaillissent les larmes est appelé par les sages Trāṭaka. Grâce à cette technique, on acquiert la maîtrise permanente de Śambhavīmudrā. Les maladies des yeux sont guéries et on obtient la clairvoyance.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite