

Le Yoga Nidrâ

Diviniyog

par Stéphane Lachance

Thématique Yantra



[SUR LA FRONTIÈRE DE LA VIGILANCE ET DE LA SOMNOLENCE]

Comment s'approcher le plus possible du sommeil pour en arriver à l'éveil

ISBN 978-2-9813413-2-7

Le Yoga Nidrâ : Thématique Yantra

Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Table des matières

TABLE DES MATIÈRES.....	3
REMERCIEMENTS.....	5
LA VÉRITÉ.....	6
Qu'est-ce que la vérité?	6
Tara Yantra - Les mots et la connaissance véridiques	7
Séquence d'Âsanas - Être vraiment en mouvement	8
Pratique de Prânâyâma - La respiration du vrai.....	9
Séance de Nidrâ - La caverne du mensonge	10
LE TEMPS	12
Le temps existe-t-il?	12
Kâlî Yantra - La puissance du temps	13
Séquence d'Âsanas - Bouger ici et maintenant.....	14
Pratique de Prânâyâma - Le souffle de présence	15
Séance de Nidrâ- Tant de temps précieux.....	16
LE SILENCE	18
Le bruit ou son absence?.....	18
Baglamukhi Yantra - La nécessité du silence	19
Séquence d'Âsanas - Se mouvoir dans la tranquillité	20
Pratique de Prânâyâma - Que le son du souffle.....	21
Séance de Nidrâ - La mélodie du silence	22
LA BEAUTÉ	24
Est-ce que tout est beau?	24
Tripura Sundari Yantra - La beauté du monde.....	25
Séquence d'Âsanas - Nos gestes si fabuleux	26
Pratique de Prânâyâma - Que c'est merveilleux de respirer!	27
Séance de Nidrâ - La beauté vue du 3 ^e œil.....	28

L'UNIVERS.....	30
Tout a-t-il une origine?	30
Bhuvaneshvari Yantra - L'univers n'est qu'un tout.....	31
Séquence d'Âsanas - L'espace que nous occupons.....	32
Pratique de Prânâyâma - L'air qui vient de partout.....	33
Séance de Nidrâ - L'immensité de l'univers intérieur	34
L'ÉNERGIE.....	36
Sommes-nous l'énergie?	36
Bhairavi Yantra - L'énergie vient de partout	37
Séquence d'Âsanas - Le corps et sa vitalité.....	38
Pratique de Prânâyâma - Le Prâna qui circule en nous	39
Séance de Nidrâ - Une énergie éternelle en nous	40
LA CONSCIENCE	42
Être toujours conscient?	42
Chhinnamastra Yantra- La conscience de tout	43
Séquence d'Âsanas - Prendre conscience de notre corps	44
Pratique de Prânâyâma - Qu'est-ce que respirer?.....	45
Séance de Nidrâ – En état de tout voir.....	46
L'AMOUR	48
Vivre sans passion?	48
Kamatmika Yantra - L'amour qui guide nos vies.....	49
Séquence d'Âsanas – Aimer vos mouvements	50
Pratique de Prânâyâma - L'amour et la respiration profonde	51
Séance de Nidrâ - Paix et amour dans nos cœurs.....	52

Remerciements

Ma sœur fut précieuse dans la réalisation de cette œuvre, son implication dans la révision du document apporte une cohérence indispensable à l'unification des différents thèmes. Mais au-delà de son travail, il y a l'amour fraternel que j'ai pour elle, je la remercie simplement d'avoir été présente dans ma vie.

Écrire ce livre a été un long exercice de recherche et d'introspection, quel que soit le sujet, j'ai eu un plaisir immense à le faire. Sans l'aide et le profond soutien de mon enseignante de Yoga, Lily Champagne, j'aurais été incapable d'avoir une telle soif d'en connaître toujours plus... sur moi-même.



<http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com>

Ma recherche de connaissance ne serait pas suffisante sans une solide base. Francine Cauchy et Denis Hervé m'ont permis de suivre leur formation qui est si complète sur le Yoga Nidrâ. Je les gratifie de m'avoir éclairé ainsi sur la longue route que j'ai entreprise dans ce domaine.



<http://www.quant-aum.org>

Et finalement, je désire remercier grandement Locana Sansregret pour ses conseils avisés sur l'utilisation énergétique des Mudrâs. Sans aucun intérêt propre, elle m'a démontré une immense générosité par son don de connaissance.



<http://www.padma-yoga.org/pub/>

La vérité

Qu'est-ce que la vérité?

La vérité est véritablement au-dessus des opinions et préjugés, de l'influence prédominante des sens il faut pouvoir se dégager, c'est à l'intérieur de notre être profond qu'elle s'est propagée.

Le préjugé n'est qu'un avis, une opinion, un jugement non-fondé. C'est de vouloir juger avant même de savoir. Porter un jugement démontre que nous sommes souvent prisonniers d'une culture, d'une façon de penser. Et quand on laisse ainsi l'externe influencer notre liberté de penser, il demeure impossible de trouver par nous-mêmes ce qu'est la vérité. Robert Browning déclarait : « **La vérité est en nous, elle ne vient point du dehors.** »

Mais si la vérité est en nous, pourquoi est-elle si difficile à trouver? C'est que nos perceptions projettent une réalité déformée. En effet, les cinq sens réagissent de façons différentes dépendamment si l'objet concerné paraît repoussant ou bien attirant. Ce qui nous semble agréable ou non change la perception du monde. De là, l'importance de se retirer temporairement de ses organes sensoriels.

Mais si nos sens cessent de nous influencer, que reste-t-il? Il reste la source même de ce que l'on est. Il y a le cœur même de ce qui nous identifie, le moi profond (Purusha). Épurée de tout artifice, notre essence peut alors voir le monde sans aucune déformation, elle en transcende toute sa signification. Comme disait Platon : « **Il faut aller à la vérité avec toute son âme.** »

À mon avis, la profonde vérité est d'abord de comprendre qui on est. Quelle est la raison de notre existence et comment trouver notre humanité lumineuse nous permettant ensuite de découvrir notre mission de vie? Comprendre le motif de notre existence deviendra la plus grande des vérités. Toute expérience sur notre route s'y trouve dans le but de nous approcher de notre propre vérité.

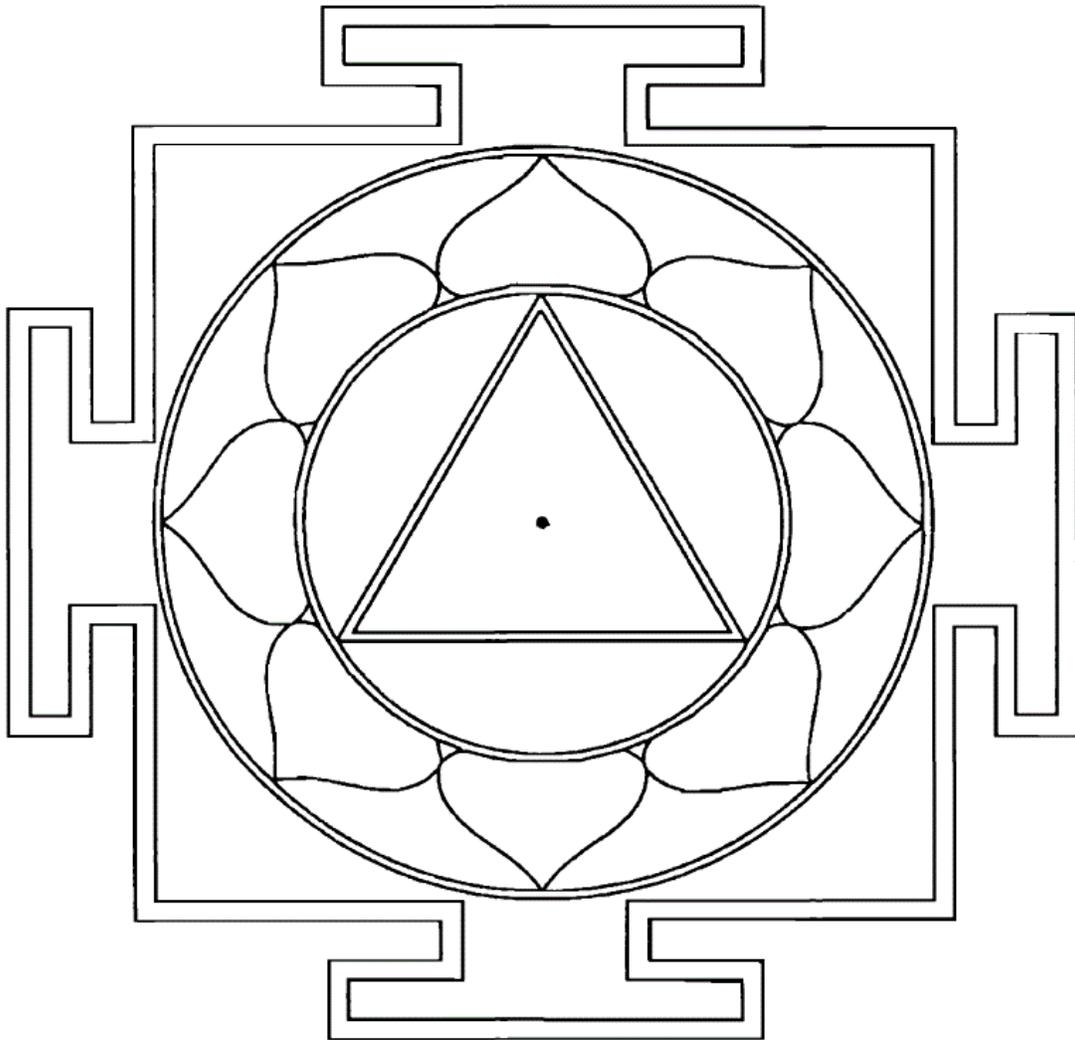
Mais pourquoi tant d'efforts pour trouver une telle vérité? Simplement pour évoluer, ouvrir nos consciences collectives et aller vers la grande expérience d'Amour Universel. Les gestes que nous poserons sous l'éclairage de la vérité auront pour effet de nous amener dans cette union divine avec l'amour. Dans le sūtra 36 du second livre de Patanjali, on peut lire : « **À celui qui est établi dans le respect de la vérité, il est garant de la relation entre ses actions et leurs résultats.** »

Le fondement de la religion Sikh disait qu'une vie dans la vérité veut dire : gagner sa vie honnêtement, partager avec les autres, aider les pauvres, les faibles et les opprimés, ne dire que la vérité, prier pour l'ensemble de l'humanité. Le Mul Mantra, un de leur chant, traite de cette profonde vérité :

Âd Sach– Vrai au commencement
Jugād Sach– Vrai à travers les âges
Hai Bhī Sach– Vrai au moment présent
Nānak Hosī Bhī Sach– Ô Nanak, cela sera Vrai

Tara Yantra - Les mots et la connaissance véridiques

On dit que la déesse Târâ est l'étoile qui nous guide vers les bons mots, vers la connaissance universelle. En voici sa représentation sous la forme d'un Yantra. Je vous propose un exercice assez facile, ne demandant qu'un peu de recueillement intérieur. Installez cette feuille au mur à la hauteur de vos yeux et placez-vous devant, le dos bien droit. Débutez en examinant les différents motifs et lignes, de façon paisible, en reliant cette activité à la réflexion sur la vérité. Prenez maintenant le dessin et déposez-le à plat pour pouvoir colorier celui-ci avec trois couleurs de votre choix. Une couleur représentant la vérité que vous croyez savoir, une autre la vérité que l'on tente de vous imposer et la dernière couleur la vérité profonde. Appliquez les couleurs sur l'ensemble de ce Yantra tout en méditant sur la représentation de chacune des couleurs choisies.



Séquence d'Âsanas - Être vraiment en mouvement

IN->	Tadâsana				3x (3 res)
		<-EX			
IN->		EX->	Pârshva-uttânâsana		2x gauche 2x droite (8 res)
		<-EX		<-IN	
IN->		EX->	IN ↓ EX->	Uttânâsana	3x + 3 stat (15 res)
		<-EX			♥
IN->		EX->	IN->	Dandâsana	6x (12 res)
		<-----			--EX
IN->		EX->	Jânushîrshâsana		2x gauche 2x droite (20 res)
		<-EX		<-IN ↑ 3 stat	♥
IN->	Dvipâda-Pîtham				3x (3 res)
		<-EX			

Pratique de Prânâyâma - La respiration du vrai

La respiration permet au mental de se calmer si elle est bien maîtrisée. Il est aussi possible d'utiliser des techniques du souffle pour s'interroger au sujet de ce qu'est la vérité profonde.



Inspirer « Hammm »



Expirer « Saaaa »

HAMSA MANTRA signifie « Qui suis-je? ». C'est le mantra qui pose la question. Il permet d'investiguer sur la nature du mental, et nous autorise à nous interroger sur nos propres origines profondes.

Sur une profonde inspiration, depuis la couronne jusqu'à la base de la colonne vertébrale, répétez mentalement « Ham ». Expirez ensuite en silence le son mental « Sa », du coccyx vers le haut du crâne.



Inspirer « Soooooo »



Expirer « Hammm »

SOHAM MANTRA signifie « Je suis Cela ». C'est le mantra qui donne la réponse. L'être lumineux se dévoile, l'âme prend conscience de son étincelle et l'infiniment plus grand se révèle.

Sur une profonde inspiration, depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'à la couronne, répétez mentalement « So ». Expirez ensuite en silence le son mental « Ham », de la tête vers le coccyx.



JNANA MUDRÂ est un geste fait avec la main orientée vers notre lumière intérieure venant du cœur. Elle permet d'appeler la sagesse universelle et de recevoir le savoir nous amenant à la vérité.

La main droite se place à la hauteur de la poitrine, les doigts vers le ciel. Le pouce et l'index s'unissent par leurs extrémités. Placer la main gauche ouverte et orientée vers le ciel; ce geste symbolise la réception de la sagesse universelle.



KHECHARI MUDRÂ représente la retenue avant de parler. De tourner sept fois sa langue pour s'assurer de la vérité de nos paroles.

Consiste à retourner la langue en arrière, vers la cavité du crâne. Le dessous de la langue se trouve donc collé au fond du palais.

Lors de cet exercice de respiration, développez une conscience très fine de l'air qui passe dans les narines, frais à l'inspiration et tiède à l'expiration. Pratiquer la respiration « Hamsa » et « Soham » 5 min. par jour avec chaque technique et cela vous rapprochera toujours un peu plus de la vérité intérieure.

Séance de Nidrâ - La caverne du mensonge

Le Yoga Nidrâ va maintenant débuter. Fermez lentement les yeux tout en vous allongeant en Shavâsana. La position dans laquelle vous vous placez doit être la plus confortable afin de vous permettre de rester immobile durant toute la séance. Prenez conscience, lors de chaque expiration, du poids de votre corps en contact avec le sol. Les talons, les mollets et l'arrière des cuisses avec le sol. Les fesses, les bras et le dos avec le sol. La nuque et l'arrière de la tête avec le sol. Relâchez-vous complètement vers la terre.

Imaginez-vous avec d'autres personnes dans une demeure souterraine prenant la forme d'une caverne. Celle-ci baignant dans la lumière sur toute sa largeur. Tous les gens s'amuse à jouer au théâtre des ombres en projetant leurs propres silhouettes sur les murs. Écoutez attentivement les gens s'amuser. Tentez d'entendre toutes les voix en même temps. Que ce soit les cris des plus barbus, de ceux plus aigus ou encore d'éclatants rires d'enfants. Suivez l'écho de ces sons dans votre tête.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Les gens sont obnubilés par leurs propres spectacles et voient seulement devant eux, incapables donc de tourner la tête pour apercevoir la lumière venant de loin derrière. Mais vous décidez de ne plus prendre ce monde virtuel pour une réalité. Vous vous tournez pour voir la lueur venant de l'extérieur. Vous marchez dans sa direction. Plus vous avancez, plus la clameur du spectacle diminue et plus le silence fait son progrès. Vous passez du tapage précédent au calme progressif. Laissez le vide prendre de plus en plus de place dans votre conscience. Le vrai silence se fait entendre.

Cela vous inspire pour faire un souhait. Ce souhait doit vous faire progresser vers votre chemin de vie, vous illuminer vers de nouveaux horizons. Formulez votre Sankalpa pour qu'il prenne une forme positive et claire. Répétez-le trois fois, en l'accompagnant d'une conviction de réalisation.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Allongez-vous sur le sol du tunnel et imaginez, pour chaque partie de votre corps que je nommerai, qu'une goutte d'eau tombe des stalactites vers celle-ci. Pensez à votre pouce droit, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Passez à la paume, l'avant-bras, le coude, l'épaule, l'aisselle, la taille, la hanche droite, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, le gros orteil... Chacun de vos orteils jusqu'au dernier. Suivez le parcours mental de l'autre côté. Le pouce gauche d'abord, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Passez à la paume, l'avant-bras, le coude, l'épaule, l'aisselle, la taille, la hanche gauche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, le gros orteil... Chacun de vos orteils jusqu'au dernier. Tout l'avant du corps dans son ensemble.

Allez vers l'arrière du corps, pour chaque partie de votre corps que je nommerai, sentez l'eau couler sous celle-ci. La plante des pieds, les talons, les mollets. L'arrière des jambes, les fesses, la taille, les lombaires, les dorsaux, les omoplates, les cervicales, l'arrière de votre tête et la zone capillaire.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

En prenant maintenant conscience du souffle, vous sentez que vous êtes transporté peu à peu vers la lumière extérieure. Vous inspirez et l'énergie vous soulève délicatement, vous expirez et votre corps se déplace vers la sortie. À chaque inspiration, un flux énergétique vous hisse au-dessus du sol, sur les expirations votre avancée vous amène vers la sortie. Prenez conscience de cette énergie puissante véhiculée par votre cycle respiratoire. Vivez intensément cet instant de contact avec l'énergie.

Pour la prochaine étape, vous allez faire le décompte de vos respirations. À rebours de 27 à 1. Comme ceci : 27, vous inspirez, l'énergie lève une fois de plus. 27, vous expirez, vous êtes de plus en plus près de l'extérieur. Par la suite, poursuivez avec 26, vous inspirez, la vitalité vous soulève de la gravité. 26, vous expirez, vous êtes en approche finale du but. Poursuivez, de 25 jusqu'à 1, pour vous retrouver dehors.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

En sortant du tunnel de la caverne, vous êtes aveuglé et ne distinguez rien de ce qui vous entoure. La lumière du soleil vous fait mal. Instinctivement, vous cherchez à protéger vos yeux de cette lumière aveuglante. Plein d'images, d'un surréalisme déroutant, défilent alors devant vous. Un escalier montant vers les cieux, un vieillard sortant d'une coquille d'œuf, deux soleils se croisant dans le ciel, une envolée de castor traversant les nuages, une horloge qui fond devant une chandelle allumée, une rivière dont l'eau cesse subitement de s'agiter, un bonhomme de neige assis sur un lit de lave, un éléphant à mille pattes s'enfuyant à toute vitesse. Vos yeux sont ébahis par tant d'images, la confusion fait place et une question s'imprègne en vous profondément, qu'est-ce que la réalité?

Peu à peu cependant, vos yeux s'habituent à la lumière et ils commencent à voir le monde tel qu'il est. Vous devenez capable d'affronter la réalité et comprenez les mécanismes du monde qui l'entoure. Vous vous rendez compte que la vie est souvent un théâtre d'ombres ne présentant que des illusions. Vous avez trouvé le courage de sortir de la caverne et la vérité vous attend maintenant. La vérité n'est pas la vision du monde que l'on vous impose, elle se trouve en vous-même. Vous savez désormais qu'il ne faut pas prendre pour vraies les données de vos sens et les préjugés formés par l'habitude.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

La vérité est maintenant présente dans tout votre être et cela vous rappelle que vous pouvez accéder à vos souhaits les plus profonds, dû à votre foi en vous-même et à votre grandeur de conviction. Vous vous rappelez de votre Sankalpa du début et l'invoquez à nouveau à trois reprises.

Votre visage est apaisé, vos muscles relâchés. Il y a en vous un silence intérieur profond; un sentiment de calme et de bien-être vous habite. Vous respirez doucement, lentement et régulièrement. Bougez très légèrement les orteils et le bout des doigts un par un. Remuez lentement la colonne vertébrale, du bassin jusqu'aux épaules. Étirez-vous et essayez de bâiller. Ouvrez les yeux, la séance est terminée.

Le temps

Le temps existe-t-il?

L'incarnation est une dimension temporelle du moment présent, le passé constituant du présent où nous étions participant, le futur est projection du présent sur lequel on est peut-être exempt.

Des événements vécus dans le passé peuvent créer des blessures profondes en tout être. Cependant, s'en souvenir de façon répétitive crée une douleur encore plus vive, car elle mène dans une souffrance perpétuelle. C'est en gardant notre esprit dans le passé, accroché à notre histoire, que nous cessons d'être présents. Yves Thériault, l'écrivain québécois, déclarait : « **La punition de l'homme, c'est de posséder le souvenir.** »

Pour nous libérer de notre passé, il faut le comprendre et réaliser ce qui cause nos souffrances. Le mal ne pourra pas être effacé, mais il aura une moindre portée sur notre psyché. Il faut identifier ce qui est à l'origine de tant de perturbations, en comprenant comment leur mécanisme s'est intégré dans notre façon d'agir. Le passé n'existe que pour apprendre, mais le détachement doit arriver pour pouvoir agir et entrer dans l'action. Le lâcher-prise sur le passé est essentiel pour nous en libérer.

L'appréhension de l'avenir est ce qui alimente le plus nos peurs. Nos angoisses de ce qui pourrait arriver peuvent nous paralyser de façons cycliques dans nos actions du présent. En nous concentrant uniquement sur l'objectif à atteindre, nous perdons ce que nous sommes en train de faire. À ce sujet, la chanteuse islandaise Björk énonçait : « **Nous nous tournons vers le passé par peur de l'avenir.** »

Pour nous libérer de nos peurs du futur, il faut nous détacher des fruits de nos actions. S'il n'y a pas d'attente envers ce qui va survenir, la crainte prend moins de place dans notre tête. En agissant avec conviction dans le moment présent, en conduisant nos paroles et nos actes par notre cœur, nous cesserons de nous projeter dans toutes sortes d'hypothèses sur l'avenir. L'avenir ne se construit pas en supposant éternellement ce qui arrivera, mais simplement en agissant maintenant.

La clef est donc d'être présent dans l'instant, sans se laisser guider par le passé ou le futur. Le passé n'existe plus et le futur n'existe pas. Il n'y a que le moment présent qui a un réel pouvoir de réalisation sans souffrance et sans peur. Nos actes donneront un meilleur fruit si nous agissons avec un mental éclairé et sans perturbation. Dans le sūtra 12 du second livre de Patanjali, il est écrit : « **Les latences des actions enracinées dans les causes de souffrance sont expérimentées maintenant ou plus tard.** »

Il existe un mantra qui capte la fréquence de l'ère du Verseau tandis que nous en franchissons le seuil. Ce mantra nous aide à nous établir au-delà du changement d'âge en tant qu'êtres immortels. Nous sommes au-delà du temps. Tout ce que nous faisons vient de la dimension intemporelle de l'âme :

Sat Siri, Siri Akal – Vérité avec prospérité et grandeur, immortel celui qui ne connaît pas la mort.

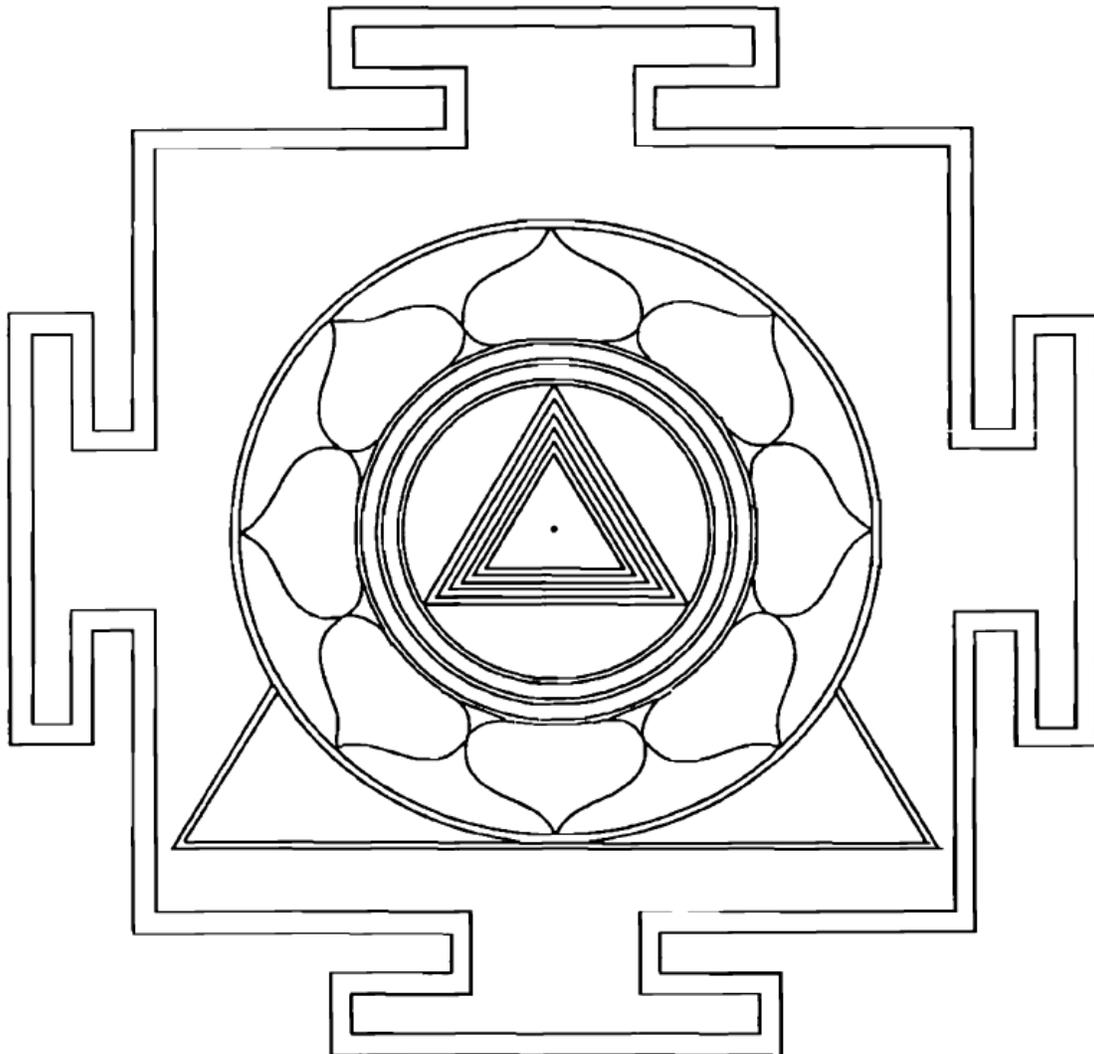
Siri Akal, Maha Akal – Immortel celui qui ne connaît pas la mort, impérissable infini.

Maha Akal, Sat Nam – Impérissable infini, vérité comme identité ou identité de tout ce qui existe.

Akal Moort, Wahé Guru – Forme incarnée ou image de l'infini, totale extase de Dieu et de l'existence.

Kâlî Yantra - La puissance du temps

Le terme Kâlî vient du mot "Kâla", le temps en sanskrit. La déesse Kâlî représente donc la puissance de destruction, le temps qui anéantit tout ce qui existe. Le temps est le premier des pouvoirs qui gouvernent l'univers. Cette activité assez sommaire, n'exige rien de plus qu'un peu de concentration. Asseyez-vous le dos droit et regardez ce Yantra que vous aurez apposé au mur. Commencez à regarder ses formes géométriques, paisiblement, en regardant chaque ligne et contour, en n'ayant rien d'autre en tête que le temps qui passe. Puis, faites le choix de trois couleurs : une désignant votre expérience passée, une autre vos réalisations à venir et, la dernière, le moment présent. Prenez le temps de colorier chaque élément de ce Yantra. Tout au long de l'exercice, méditez sur l'émotion que vous évoque chacun des trois éléments du temps dans votre vie.



Séquence d'Âsanas - Bouger ici et maintenant

IN->	EX->	Tadâsana		3x (3 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Vîrabhadrâsana II		3x c ĉ (6 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Vîrabhadrâsana I	3x + 3 stat c ĉ (18 res) ♥
				
	<-----	-----	--EX	
IN->	Dandâsana			5x (5 res)
				
	<-EX			
IN->	EX->	IN->	Ûrdhvâ-PrasaritaPâdâsana (ardha)	3x c ĉ (18 res) ♥
				
	<-EX	<-IN	<-EX	
IN->	Supta-Baddha-Konâsana			5x (5 res)
				
	<-EX			

Pratique de Prânâyâma - Le souffle de présence

La respiration est un outil pratique, mis à notre disposition, pouvant nous aider à maîtriser notre mental contre des émotions anciennes ou des projections perturbantes. Le souffle, lorsque fait avec conscience, nous permet de nous ancrer dans le moment présent.



KRĪMĀ BIJA est la semence sonore de la Déesse Kâlî. Ce son permet de se libérer de l'emprise du temps. Il favorise l'oubli des attachements du passé et des peurs du futur.

Ce son prononcé « Kreem » provient de la résonance nasale qui devrait être dite en gardant la bouche ouverte, estimant que le son passe de la bouche jusqu'à la couronne de la tête.



KÂLĪ MUDRĀ est un geste des mains en respect pour celle qui maîtrise le temps, Kâlî. Ce geste anime le rythme universel, donne à chaque événement l'occasion de vivre, dans le moment présent, son expérience infinie.

Les index l'un contre l'autre, les autres doigts croisés, leurs extrémités reposant sur le dos de la main. Les pouces se croisent et reposent dans le creux du pouce. Les index pointent vers le sol.



AKASHI MUDRĀ représente le regard vers le céleste intemporel. Cette lumière divine hors du temps qui nous apporte la sagesse du moment présent. Cette Mudrâ est la contre-posture de Jalandhara-Bandha.

Il s'agit d'une posture où le regard se dirige vers le ciel, la tête légèrement fléchie vers l'arrière. Des précautions sont à prendre en cas de pathologie dans le cou ou le haut de la colonne vertébrale.

Voici donc un exercice de contrôle respiratoire qui combine ces trois éléments sur la thématique du temps. Pour pratiquer **MOORCHA PRÂNÂYÂMA**, se placer en position assise, tel qu'en Padmâsana, et pointer les mains vers le sol avec la première Mudrâ. Sur l'inspiration, inclinez la tête vers l'arrière. Faites une rétention poumons pleins et abaissez la tête en calant le menton vers le sternum et en fixant le centre Ajna situé entre les deux sourcils. Expirez lentement avec un léger bruissement du Bija avec les lèvres entrouvertes. L'exécution de ce Prânâyâma pendant cinq minutes tous les jours vous amènera progressivement à lâcher prise sur le temps et vous fera apprécier pleinement le moment présent.

Séance de Nidra- Tant de temps précieux

Prenez le temps de vous installer pour cette période de Yoga Nidra. Allongez-vous paisiblement avec une couverture et des coussins et fermez les yeux délicatement. C'est ici, en ce moment présent, que vous pouvez relâcher tout votre être, laisser votre corps se détendre, votre esprit se vider et vos émotions s'atténuer. Laissez de côté vos épisodes de lourdeur du passé et les inquiétudes du futur. Il n'y a que l'instant même qui importe. Pendant toute la durée de cette séance, accueillez le calme.

Visualisez devant vous une grosse horloge qui avance inlassablement, d'un temps à l'autre, par petit intervalle, de façon régulière. Vous ne voyez rien d'autre que les aiguilles qui avancent sans arrêt. Vous n'entendez rien d'autre, aucun son ne vient vous déranger, laissez-vous absorber par ce silence qui ne dure qu'un temps. Concentrez-vous maintenant sur la trotteuse, laquelle, à chaque seconde, avance d'un coup. Imprégnez-vous, à chaque mouvement, du son produit par cette tige du temps. Laissez l'écho de cette résonance temporelle se prolonger dans votre esprit.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

L'horloge disparaît et un autre objet la remplace. Il s'agit d'une clepsydre, un grand vase de forme tronconique, duquel l'eau s'échappe à une cadence régulière, s'écoulant avec le temps qui passe. Les parois intérieures de l'objet sont divisées en gradations identiques pour vous indiquer quel est le moment présent. L'eau qui en sort, tombe sur votre front et vous rafraîchit. Ce n'est pas l'eau dans le contenant qui vous semble agréable et ce n'est pas celle tombée sur le sol, c'est celle que vous accueillez actuellement. Vivez ce moment comme un instant unique, l'expérience du moment présent.

Pensez maintenant à votre souhait le plus personnel. Il doit être clair, positif et formulé de façon simple. C'est votre Sankalpa, soyez fidèle à celui-ci jusqu'à sa réalisation. Placez-y toute votre grandeur afin d'augmenter ses chances de réalisation. Répétez-le trois fois, maintenant, avec toute votre conscience.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes instantanément téléporté devant un immense cadran solaire. C'est un instrument silencieux et immobile qui indique le temps par le déplacement de l'ombre de son gnomon. Vous vous allongez devant elle; l'ombre pointera les parties de votre corps que je nommerai. Le sommet de la tête, le front, les sourcils, les paupières, le nez, les joues, les oreilles, la lèvre supérieure, la langue, la lèvre inférieure, le menton, toute la mâchoire, le cou, les clavicules, le thorax, l'abdomen, les bras, les mains, les doigts... Les hanches, le bassin, les cuisses, les genoux, les jambes, les chevilles, les pieds et les orteils.

Et comme si une nouvelle journée commençait, vous vous retournez sur le ventre et l'ombre pointera à nouveau d'autres parties de votre corps. La plante des pieds, les talons, les mollets, l'arrière des genoux, l'arrière des cuisses, les fessiers, le coccyx, les lombaires, le reste de la colonne, les omoplates, la nuque, l'arrière de la tête et la couronne capillaire. La nuit tombe et vous prenez conscience de tout votre corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Portez à présent votre attention sur le souffle, expirez tout en comptant le temps que vous prenez, inspirez tout en prenant le même intervalle d'exécution. Continuez ainsi d'égaliser votre temps d'expiration et d'inspiration. Et, progressivement, insérez entre ces deux phases une pause de la même durée. Un arrêt à poumons pleins, un arrêt à poumons vides. Prenez conscience du temps du souffle.

Vous allez commencer maintenant un décompte, sur votre respiration, de 27 à rebours vers 0. 27, le nombril se soulève, 27, le nombril s'abaisse. 26, le ventre se gonfle, 26, il se vide. Comptez mentalement ces chiffres dans ce moment présent. Restez conscient de votre souffle, du mouvement de votre corps et du temps qui passe. Si le temps vous fait oublier votre compte, recommencez à 27, restez concentré.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Une machine à voyager dans le temps apparaît devant vous. Vous prenez place dans le siège et appuyez sur le bouton pour reculer dans le passé. Vous voyez toute sorte d'images défiler devant vous. Percevez avec conscience : un poisson tournant autour d'un corail, un amphibien assis sur un lotus blanc, une plante grimpante sur un mur, des éléphants en file indienne, les lumières d'une ville la nuit, un vent de sable en plein désert, un sentier longeant une rivière, une pierre qui roule sur une pente, un chien qui branle la queue, un refuge dans une montagne glacée, un sourire d'enfant devant une fleur éclose, une bougie allumée dans la noirceur, un vol d'oiseau au coucher de soleil et le bruit des vagues de la mer.

La machine ralentit et s'arrête dans votre passé lointain. Vous avez remonté vers un événement douloureux, ce premier moment de souffrance qui vous a marqué. Voyez celui-ci d'un nouvel œil et apprenez l'expérience qui vous fera grandir. Pardonnez et guérissez de cette blessure intérieure. Vous prenez siège à nouveau dans la machine; assis dans le fauteuil, vous choisissez d'aller vers le futur. Vous voyez qui vous êtes devenu, un être grandi par ces événements vécus. Vous rayonnez d'une lumière vous montrant sous vos meilleurs jours. L'avenir vous semble meilleur, car vous avez choisi de vivre le moment présent. La machine vous ramène chez vous et vous inspire confiance pour des jours meilleurs d'amour et de bonheur. C'est dans cet instant actuel qu'est le germe du bonheur du temps qui passe.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous arrivez présentement à la fin de la séance et vous allez vous remémorer votre souhait du commencement. Vous allez énoncer votre Sankalpa pour une seconde fois, identique à celui désigné au début de la séance. Répétez-le maintenant à trois reprises avec conviction, croyez en sa réalisation.

Reprenez conscience de votre corps, revenez dans votre chair, prenez-en conscience complètement et éveillez-vous progressivement. Remuez doucement les orteils et les doigts de la main, étirez-vous en allongeant les bras et les jambes et bougez doucement les yeux dans tous les sens. Quand vous serez prêt, roulez doucement, lentement vers la droite et vers la gauche puis assoyez-vous.

Le silence

Le bruit ou son absence?

C'est une négligence d'oublier que le silence a une telle puissance, en atteignant le mutisme intérieur, on accède à la connaissance, celle nous permettant compréhension et réelle croissance.

Il est si naturel de faire du bruit, de parler pour remplir les vides. Certains ont peur du silence, car avec lui ils ressentent un inconfort intérieur. Pourtant le silence est si précieux! Il représente beaucoup plus que l'inertie et l'absence de son : il permet au corps d'exprimer ses émotions, il laisse le regard divulguer les sensations et il marque une pause pour mûrir la réflexion. Le silence devient un univers de sagesse.

Mais, avant tout, le silence permet de se découvrir. Avec celui-ci, nous empêchons l'égo d'attaquer l'autre et nous retournons vers nous-mêmes. Dans les instants d'intériorisation, nous pouvons mieux comprendre nos peurs et nos causes de souffrance. De plus, dans ce moment de présence avec nous-mêmes, nous pouvons mieux nous percevoir et déchiffrer nos réactions. Lao-Tseu déclarait : « **La plus grande révélation est le silence.** »

Le silence nous évite de dire des paroles inutiles, il empêche les mauvaises paroles pouvant blesser nos proches. Il nous invite à ne pas juger l'autre ouvertement ou encore de vouloir se défendre. Le silence restreint les indiscretions ou les rêveries absurdes. Le silence ralentit la précipitation des mots et il aide à mieux les choisir selon la situation. Tout commence par le verbe, il faut donc bien le choisir.

La sagesse réside d'abord dans la vérité. Dire uniquement ce qui est vrai, sans que cela ne s'avère une atteinte envers l'autre pour mieux flatter notre égo. Ce n'est pas en rabaissant l'autre que l'on s'élève, mais plutôt lorsque nous aidons l'autre à être vrai. Il ne faut donc dire que la vérité utile; sinon il vaut mieux se taire. Euripide disait: « **Parle si tu as des mots plus forts que le silence, ou garde le silence.** »

Il y a aussi le silence du mental. Les agitations du cérébral créent des perturbations, empêchant un état de conscience claire, une libération spirituelle. Dans la tête, l'égo prend racine et se nourrit des perceptions et des conceptions erronées. Cette notion du « je » voile la vérité et le réel. L'égo n'accepte pas qu'il y ait un « nous » qui nous rassemble dans cette lumière véritable, dans ce silence divin.

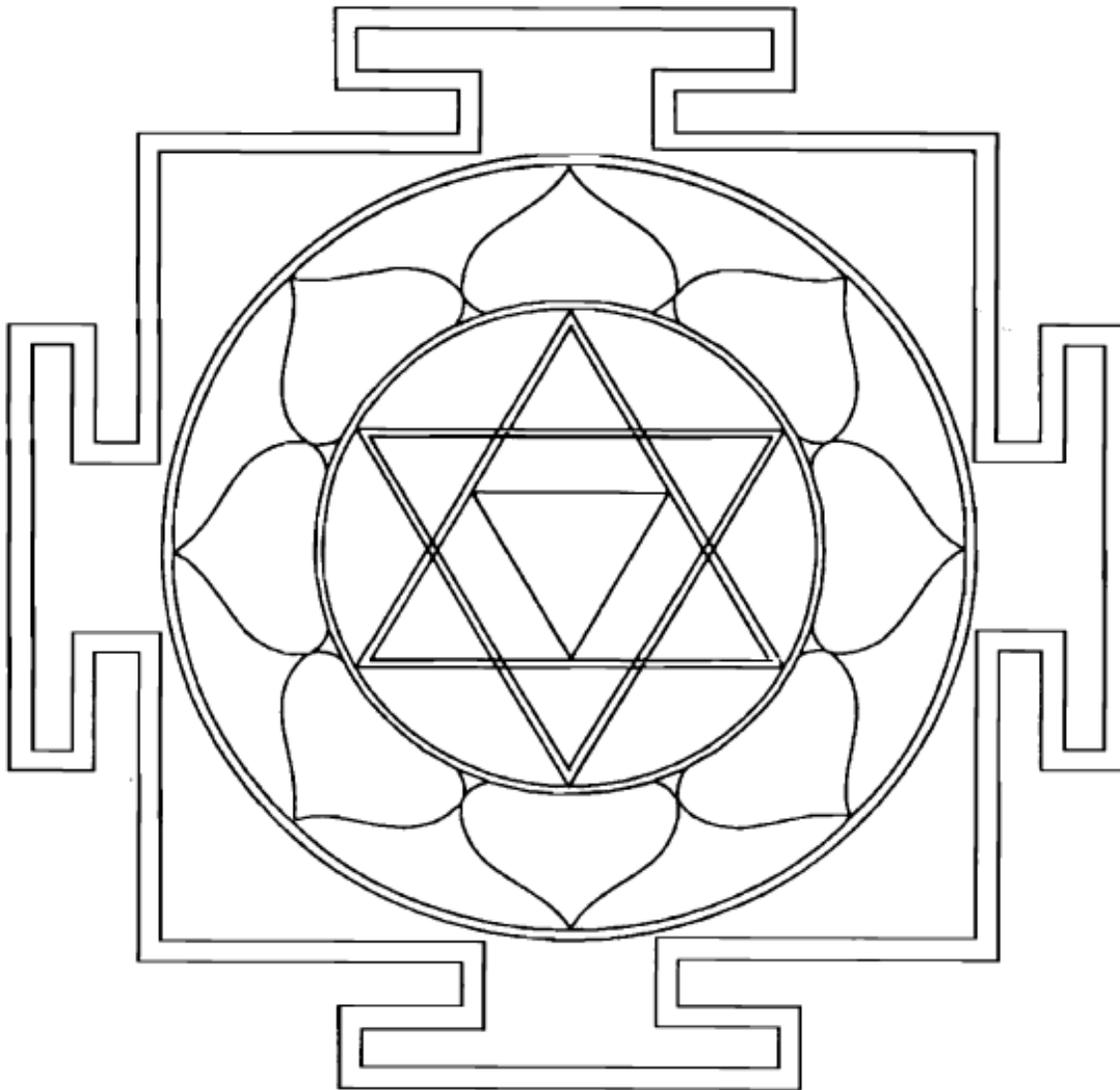
Le silence dans toutes ses formes nous rapproche de la vérité et de la connaissance juste. Dans le sûtra 36 du second livre de Patanjali, l'auteur évoque le résultat qu'apporte le silence intérieur : « **Quand la vérité à l'égard de tous les êtres a atteint son point de perfection, l'efficacité de ses paroles et de ses actes devient manifeste.** »

Et voici un petit mantra nous permettant de méditer à ce sujet :

Om Aim Saraswatyai Namah– Salutation à toi divine énergie de la connaissance du calme et du silence

Baglamukhi Yantra - La nécessité du silence

C'est dans une totale immobilité du mental, que la déesse Baglamukhi se manifeste. Sa grande puissance cosmique a le pouvoir divin de transformer toute parole ou action en son opposé. Par exemple, elle transforme la parole en silence. Voici un exercice très simple, ne demandant aucune connaissance spéciale. Asseyez-vous le dos droit, confortablement, et regardez ce Yantra en silence posé à un mètre de vous à hauteur des yeux. Contentez-vous de contempler ce dessin, tranquillement, sans forcer, sans aucune autre pensée, que le silence pour quelques instants. Puis, faites le choix de trois couleurs, une représentant ce que vous n'auriez pas dû dire, une pour les choses que vous vous êtes empêché de dire et, la dernière, pour le silence. Prenez le temps de colorier chaque élément de ce Yantra. Tout au long de l'exercice, méditez sur l'émotion que vous évoque chacun des trois éléments.



Séquence d'Âsanas - Se mouvoir dans la tranquillité

<p>IN-></p> 	<p>EX↓ IN-></p>  <p><-----</p>	<p>Bhagîrathâsana</p>  <p>--EX</p>			<p>2 stat c ĉ (8 res)</p>	
<p>IN-></p> 	<p><-EX</p> 	<p>EX-></p> <p><-IN</p> 			<p>3x (6 res)</p>	
<p>IN-></p> 	<p><-EX</p> 	<p>EX-></p> <p><-IN</p> 	<p>IN-></p> <p>Prasârîta-pâda-uttânâsana</p>  <p><-EX</p>		<p>4x + 3 stat (15 res)</p> 	
<p>IN-></p> 	<p>Chakravâkâsana</p>  <p><-EX</p>					<p>5x (5 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>EX↓ IN-></p>  <p><-----</p>	<p>EX-></p>  <p>-----</p>		<p>Bhujangâsana</p>  <p>--EX IN↑</p>		<p>4x + 4 stat (18 res)</p> 
<p>EX-></p> 	<p>Apanâsana</p>  <p><-IN</p>					<p>4x (4 res)</p>

Pratique de Prânâyâma - Que le son du souffle

Il est important de respirer silencieusement afin de demeurer concentré sur l'acte respiratoire. La concentration totale sur le son du souffle évacue tout le bruit du mental, réduisant ainsi ses agitations. Un mental silencieux permet de nous intérioriser et favorise une introspection profonde.



AIṂ BIJA est la semence sonore de Sarasvatī, déesse de la connaissance, de la sagesse et du mutisme. Ce son permet de se joindre au calme, au silence et au vide.

Ce son, prononcé « IM » ou « A-IM », est une résonance nasale devant se dire en gardant la bouche ouverte; il se produit au niveau du cinquième chakra, à la base de la gorge.



SHÛNYA MUDRÂ est un geste des mains pour mieux écouter sa voix intérieure. Cette Mudrâ a un effet très apaisant et conduit à se recueillir en silence. Elle aide à l'écoute et à la parole. Shûnya signifie le vide, l'éther.

Le pouce se referme sur le majeur, lequel vient toucher l'éminence thénar. Or, le majeur correspond aux éléments éther, espace et vide.



VAJRÂSANA représente la posture du diamant. Elle calme et harmonise le corps et l'esprit. Cette posture est un véritable joyau, car elle permet la verticalité. La profondeur des sentiments aide à rejoindre l'horizontalité de notre condition terrestre dans un silence de sagesse et de réflexion.

La prise de la posture consiste à s'asseoir fermement sur les mollets. Les pieds formant un 'V' plus ou moins évasé s'ajustant en fonction de notre confort. Le dos demeure droit et la tête reste dans le prolongement de la colonne.

Voici un exercice de respiration profonde, lente, silencieuse et aisée. Pour pratiquer MAHAT YOGA PRÂNÂYÂMA, se placer en position assise telle que décrite précédemment, les mains posées sur les cuisses avec le maintien de la Mudrâ, paume vers le ciel. C'est un enchaînement avec les trois phases de la respiration. Inspirez et expirez par le nez. En inspirant, gonflez légèrement le ventre comme si c'était un ballon, puis écarter les côtes et enfin, soulevez le haut de la cage thoracique. Expirez en dégonflant d'abord le ventre, ramenez les côtes et abaissez le haut de la cage thoracique, et dites intérieurement le Bija. Cette respiration yogique complète, faite chaque jour pendant dix minutes, apporta des bienfaits profonds sur tout l'organisme et sur l'état intérieur. Une sensation agréable de calme, de détente, de douceur et de joie pourra être alors ressentie.

Séance de Nidrâ - La mélodie du silence

Étendez-vous confortablement sur le dos, les yeux légèrement clos, les jambes quelque peu entrouvertes et les pieds détendus vers l'extérieur. Placez les bras le long du corps, les paumes des mains dirigées vers le ciel, le cou droit et en alignement avec la colonne vertébrale. Recherchez une position confortable de façon à pouvoir rester immobile pendant toute la séance. Prenez une grande inspiration et, avec l'expiration, laissez-vous aller en essayant de lâcher toutes les contractions musculaires inutiles.

Percevez tous les bruits extérieurs avec attention. Déterminez celui qui est le plus retentissant et portez toute votre attention sur celui-ci, sans chercher à le caractériser ni à tenter de repérer sa provenance. Essayez simplement de rester à l'écoute, témoin de cet instant présent. Laissez ce bruit et écoutez-en un autre, mais qui soit le plus menu que vous puissiez entendre, à peine audible. Puis, laissez-le partir.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Ressentez la lourdeur de votre corps allongé. Prenez conscience du poids de chaque contact de vos membres avec le sol. Les talons, les jambes, les fessiers sur le plancher. Sentez bien votre bassin, le dos, vos omoplates et l'arrière de la tête avec la terre. Intensifiez ce contact, vous devenez plus pesant, plus dense. Sentez l'air sur votre peau. La limite entre l'éther et votre corps semble de plus en plus diffuse. Votre corps paraît plus léger; vous êtes l'univers et celui-ci est en vous, flottant ainsi parmi les autres.

Vous planez dans un silence céleste. Aucune manifestation; que le vide. Vous êtes ici avec un grand pouvoir, celui de réalisation. Dans cet instant qui vous est accordé pour vous seul, exhaussez votre vœu le plus profond, votre Sankalpa; énoncez-le à trois reprises en utilisant votre pouvoir d'accomplissement.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Passez à travers les différentes parties du corps. Installez une intention de silence dans chaque partie mentionnée. Prenez conscience de la main droite, pouce de la main droite, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, poignet, coude, épaule, aisselle, hanche droite, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, orteils du pied droit, gros orteil, deuxième, troisième, quatrième et cinquième orteil. À rebours : cinquième, quatrième, troisième, deuxième, gros orteil, dessus du pied, plante du pied, talon, remontez, cheville, mollet, genou, cuisse, hanche droite, aisselle, épaule, coude, poignet, paume de la main droite, auriculaire, annulaire, majeur, index et pouce de la main droite.

Côté gauche à présent. Ressentez et répétez mentalement ces membres : le pouce gauche, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, poignet, coude, épaule, aisselle, hanche gauche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, orteils du pied gauche, gros orteil, deuxième, troisième, quatrième et cinquième orteil. À rebours : cinquième, quatrième, troisième, deuxième, gros orteil, dessus du pied, plante du pied, talon, cheville, mollet, genou, cuisse, hanche gauche, aisselle, épaule, coude, poignet, paume, auriculaire, annulaire, majeur, index et pouce de la main gauche.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Prenez davantage conscience du bruissement de votre respiration. N'essayez pas de la diriger, ne changez rien à votre souffle, contentez-vous de l'observer, de l'écouter. Suivez la succession d'inspirations et d'expirations à travers vos narines. Regardez si le flot du souffle est aussi régulier dans un sens que dans l'autre. Notez si le côté droit paraît plus fluide que le côté gauche. Si vous remarquez des différences, acceptez ce qui est, sans porter de jugement. Suivez votre rythme respiratoire.

Sur un compte à rebours, continuez à suivre vos respirations, mais en imaginant que l'échange d'énergie se fait par le sommet de votre crâne. Débutez à 13 sur l'inspiration, l'air entre par le haut de la tête, 13 sur l'expiration, toutes vos idées sortent pour aller vers le ciel. Poursuivez le second cycle avec 12, vous inspirez, vos idées se calment. 12, vous expirez, le bruit de vos pensées s'envole. Continuez jusqu'à zéro. Ne pensez qu'à la respiration, le décompte et le silence intérieur qui s'installent peu à peu.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez devant vous un présentoir. Il y a sur celui-ci, un pichet d'eau de source, une boîte d'allumettes et une girouette toute de cuivre. Pendant un instant, regardez bien ces trois objets. Et, en imagination, fermez les yeux, puis, vous les ouvrez à nouveau et vous constatez la disparition du pichet. Observez bien les deux objets restants, fermez les yeux, ouvrez-les; les allumettes ont disparues. Regardez le dernier élément résiduel, fermez les yeux, ouvrez-les; il n'y a plus de girouette. Le présentoir s'efface devant vous, le décor, le ciel, tout élément s'est dissipé. Il ne reste que le silence et le vide.

Faites le choix d'une pensée en particulier et concentrez-vous sur celle-ci. Diverses pensées se dirigent dans tous les sens et se bousculent sans cesse. Ne vous en occupez pas; acceptez qu'elles soient présentes, mais ne vous y attachez pas et revenez à votre premier choix d'idée. Libérez votre première sélection et faites un choix complètement différent de pensée. Les pensées qui émergent comme cela, créent des chaînes de pensées, une pensée en amène une autre et ainsi de suite. Dès que vous en prenez conscience, dès que vous remarquez que vous n'êtes plus sur votre choix d'intérêt, reportez votre attention en douceur sur votre seconde sélection. Sans effort, revenez sur celle-ci. Lorsque vous prenez conscience que tout est subtil, comme si vos pensées flottaient en vous, alors à ce moment-là, cessez de vous concentrer, lâchez toute emprise sur quelque pensée que ce soit. Pour n'être plus que silence.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Dans cet énorme néant silencieux créé en vous, il y a une puissante force qui s'est manifestée : celle d'être Maître de vos créations. Ayez ainsi toute la conviction possible pour réaliser votre Sankalpa. Dans cette période où tout vacarme a cessé, énoncez silencieusement votre souhait à trois reprises.

Abordez le retour vers la conscience. Ramenez votre attention sur ce monde. Tournez votre conscience sur l'espace que vous y occupez. Bougez votre corps lentement et préparez-vous à vous relever.

La beauté

Est-ce que tout est beau?

Ne laissez point la beauté devenir le centre unique d'admiration, puisque la laideur vous en éprouverez une artificielle répulsion, arrêtez d'utiliser vos yeux pour voir le beau sans condition.

La beauté est un élément qui, par sa caractéristique, crée une expérience sensorielle agréable, laquelle engendre une attraction naturelle. Ce peut être par les manifestations d'une forme, d'un aspect visuel, d'un mouvement ou d'une mélodie. La beauté s'avère cependant relativisée par bien des facteurs qui transforment notre façon de voir. Ce relativisme peut venir des autres ou de nous-mêmes.

Dans notre société, la beauté se définit par une norme. La culture dans laquelle nous évoluons nous apprend à trouver belle ou laide telle ou telle chose. Chaque culture impose ses jugements esthétiques. Pour des considérations de mode, un martelage publicitaire nous prescrit les choses à porter pour être considéré beau. Robert Doisneau disait : « **La beauté échappe aux modes passagères.** »

Avec l'égo, il y a aussi un jugement de valeur concernant la beauté. La beauté peut se baser sur le reflet de nos désirs ou aversions. À ce moment, c'est donc une expression purement égocentrique qui devient relative à chacun d'entre nous. Le beau nous donne envie et le laid nous dégoûte. Mais se fier sur ce critère signifie que chaque personne pourra trouver une beauté dans des choses différentes, effaçant ainsi le concept de beauté puisque chaque opinion se vaut.

Pour trouver la véritable beauté, il faut donc un peu de recul. Il ne faut pas jeter un regard corrompu par le relativisme des autres ou du « je ». Voir la beauté, c'est changer son point de vue pour regarder au-delà de la première opinion. C'est savoir amener sa vision dans la profondeur de ce qui définit la matière. Comme disait Oscar Wilde: « **La beauté est dans les yeux de celui qui regarde.** »

La beauté se regarde avec l'âme. Celle-ci révèle la lumière divine se trouvant dans toutes choses et aide à comprendre que les êtres humains proviennent d'une même création originelle. Une main céleste nous a tous modelés pour vivre cette belle expérience de la vie. En appréciant cette dernière, nous comprenons vraiment ce qui surpasse le magnifique; nous découvrons alors le merveilleux.

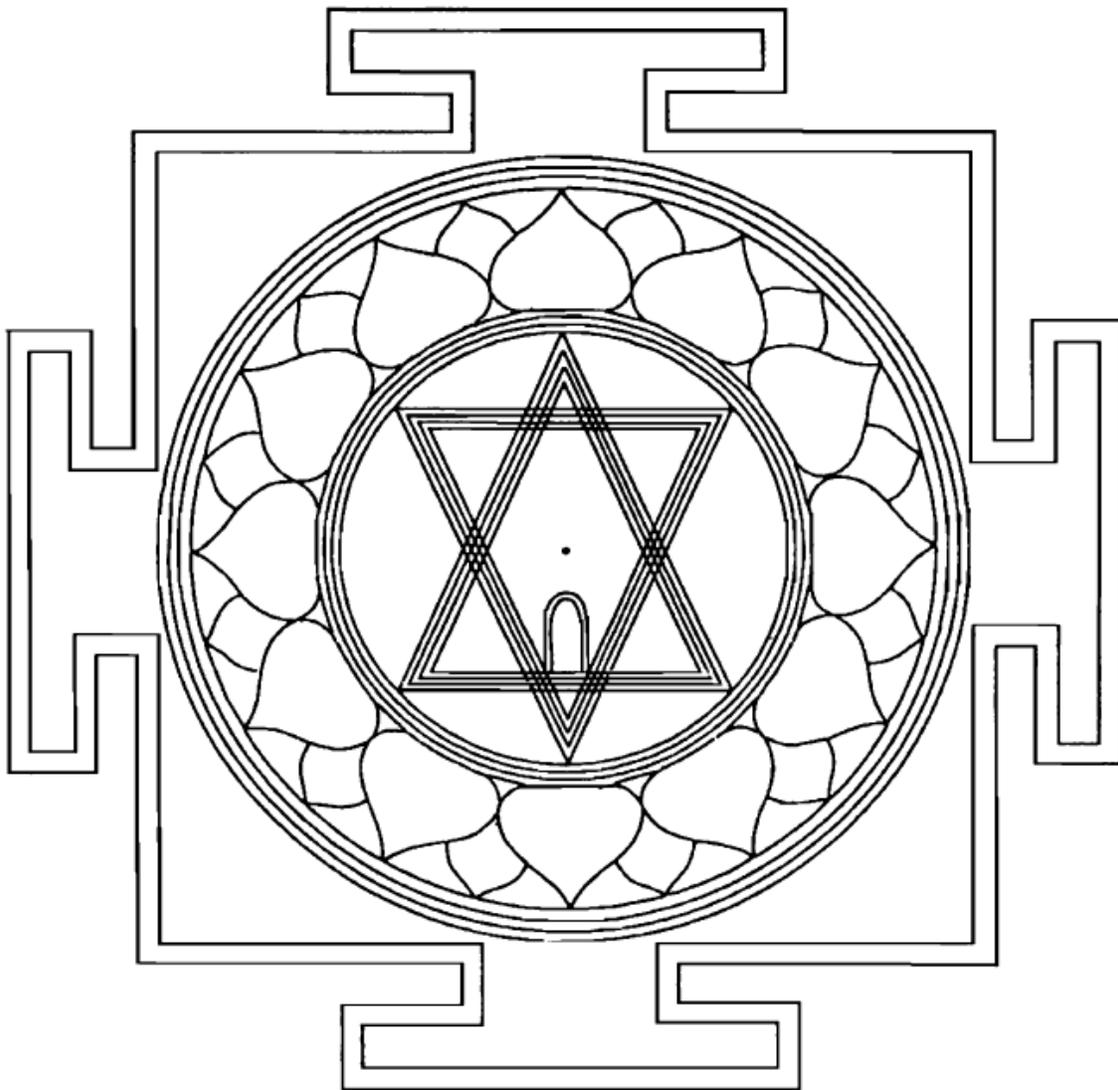
Dans le sùtra 46 du troisième livre de Patanjali, on y parle avec profondeur de la beauté : « **La symétrie de la forme, la beauté de la couleur, la force et la dureté du diamant, constituent la perfection corporelle.** » Dans la philosophie indienne, il est dit que l'homme est l'incarnation de celui dont l'âme est de diamant. Donc, le critère véritable de beauté, selon elle, est la constitution de l'ensemble des corps qui entoure l'âme, que ce soit le corps mental, astral, éthérique, etc. De par nos différents corps, nous projetons notre lumière divine en différentes formes et couleurs, et c'est là qu'émerge la beauté.

Vous pourrez méditer sur ce thème de la beauté avec ce magnifique mantra :

Om Shrim Mahalakshmi Swahah– Salutation à toi Divinité de la beauté et de la splendeur intérieure

Tripura Sundari Yantra - La beauté du monde

On raconte que la déesse Tripura Sundari est l'incarnation de la beauté, de la séduction et de la toute-puissance du désir dans les trois mondes. Mettez ce Yantra verticalement devant votre champ de vision et examinez le détail des formes qui le composent. Ramener ce Yantra auprès de vous, à l'horizontal, sur une surface avec laquelle vous serez à l'aise de colorier. Prenez avec soucis trois couleurs qui auront chacune leur signification. La première représente une chose pour laquelle vous ressentez une aversion en raison de son aspect physique. La seconde, une chose dont l'apparence crée chez vous une attirance. Et la dernière, l'ensemble de l'univers, où existe la beauté réelle divine. Coloriez en prenant bien le temps que la réflexion se développe et que la beauté occupe entièrement votre esprit.



Séquence d'Âsanas - Nos gestes si fabuleux

IN->	EX->	Garudâsana		2 stat c ĉ (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Ûrdhva-Mukhâsana		4x (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Vasishtâsana	2x + 2 stat c ĉ (16 res) ♥
				
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Balâsana			5x (5 res)
				
	<-IN			
IN->	EX->	IN->	Shalabhâsana	4x + 4 stat (12 res) ♥
				
	<-----	-----	--EX	
EX->	Pavana Muktâsana			3x c ĉ (6 res)
				
	<-IN			

Pratique de Prânâyâma - Que c'est merveilleux de respirer!

N'avez-vous jamais entendu qu'il faut respirer la joie de vivre pour être beau? Le souffle transcende l'énergie de toute chose dans une vitalité qui nous unit par cette beauté divine existant dans l'ensemble de l'univers. Tout existe par ce premier souffle ayant permis la création, cette impulsion qui nous rassemble dans un monde formidable qu'on ne peut cesser de regarder en respirant avec profondeur.



ŚRĪM̐ BIJA est la semence sonore de Mahālaksmī, déesse de la Fortune et de la richesse inhérente ou de l'abondance. Elle est aussi la Déesse de la Beauté. C'est une bienfaitrice qui favorise le développement de la splendeur intérieure.

Ce son devrait être prononcé « Shreem » avec une résonance nasale ressentie du palais vers la couronne au-dessus de la tête.



SAMPUTA MUDRĀ est un geste du trésor caché. La Mudrâ nous rappelle que toute la beauté du monde peut être contenue dans nos mains. Souvent, le plus magnifique est enfoui en nous et n'attend que d'être déterré pour resplendir.

Pour la mise en place, mettre les mains en forme de coupe, l'une dans l'autre. La main gauche placée sous la main droite pour la recevoir.



BRUMADHYA MUDRĀ est le geste du regard intérieur. Cette Mudrâ permet de prendre conscience que la beauté est d'abord à l'intérieur de chaque être.

Pour l'exécuter, il suffit simplement de loucher en fixant un point entre les yeux.

Dans cet exercice sur le souffle, je vous propose de travailler l'allongement de l'expiration. Le but est d'accentuer l'effet naturel de détente relatif à cette phase. Avec une expiration de plus en plus longue, nous pouvons mieux comprendre son importance et parvenir à l'admirer dans toute sa beauté. L'idéal est d'arriver progressivement à une expiration devenant deux fois plus longue que le temps de l'inspiration. Lors de l'expiration, dites à trois reprises le Bija en le chuchotant et apportez votre regard vers le centre. Inspirez normalement et relâchez vos yeux. En raison de la fatigue oculaire, il est important de progresser graduellement dans la durée de cette pratique; cinq minutes d'abord et vous pourrez, au cours des semaines, en augmenter la durée. Vous viendrez ainsi à relativiser les critères de beauté imposés par la Société et constaterez à quel point la beauté se trouve partout, mais, surtout, en vous.

Séance de Nidrâ - La beauté vue du 3^e œil

Allongez-vous correctement sur le sol. Mettez votre dos bien en contact avec le plancher. Ajustez votre tête pour la laisser dans le prolongement de votre dos. Abaissez les épaules, relâchez les bras, laissez vos mains se détendre et vos doigts se déposer tranquillement. Prenez conscience des zones de contact de votre dos et de vos fesses avec le sol. Vos jambes se décontractent et vos pieds s'affaissent.

À chaque inspiration, vos côtes se soulèvent; puis, s'abaissent à chaque expiration. Laissez vos poumons prendre toute la place qui leur convient, respirez librement. Sentez également le va-et-vient de votre ventre au rythme de votre respiration. Inspirez profondément, expirez longuement. Appréciez la beauté de l'énergie qui vous habite. C'est si beau la vie et si merveilleux d'être vivant!

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez-vous en vacances dans un pays chaud, au cœur même de la flore amazonienne. Vous êtes installé dans un petit chalet, aux abords d'un lac immense. La vue y est sublime et la végétation abondante. Bien allongé dans votre hamac, vous laissez la douce brise vous bercer. Admirez ce silence qui apaise votre esprit. Progressivement, la paix intérieure grandit en vous. Des oiseaux commencent à arriver, ils sont magnifiques, cachant leur plumage d'émeraude et de rubis, dans l'épaisseur végétale de la forêt tropicale. Écoutez bien ceux-ci, vous saluant par leurs mélodies enchanteresses.

C'est le temps d'invoquer votre résolution personnelle. Intérieurement, vous laissez résonner ce vœu que vous espérez depuis si longtemps. C'est votre Sankalpa, vous devez le garder jusqu'à sa réalisation. Répétez-le maintenant, trois fois, en plaçant votre conviction et votre foi dans sa réalisation.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous décidez de prendre une petite chaloupe et de vous laisser emporter par les vagues du lac. Visualisez-bien chaque partie nommée de votre corps en vous détendant progressivement. Le pouce de la main droite, le reste de la main, l'avant-bras, le coude, l'épaule, le bassin, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil et le reste du pied. De l'autre côté, le pouce de la main gauche, le reste de la main, l'avant-bras, le coude, l'épaule, le bassin, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil et le reste du pied. Et enfin, tout l'avant du corps : la tête, le cou, la poitrine, le ventre, les bras et les jambes.

Toujours dans la chaloupe, vous continuez à glisser tranquillement avec la houle du lac. Visualisez les autres parties de votre corps se relâchant peu à peu. La plante des pieds, les talons, les mollets, l'arrière des genoux, l'arrière des cuisses, les fessiers, le coccyx, les lombaires, le reste de la colonne, les omoplates, la nuque, l'arrière de la tête, la couronne capillaire, le front, les sourcils, les paupières, le nez, les joues, les oreilles, la lèvre supérieure, la langue, la lèvre inférieure, le menton, toute la mâchoire, le cou, le torse, les bras et les jambes. Prenez conscience de tout le corps, appréciez la beauté de celui-ci. Acceptez tous les défauts comme faisant partie d'un tout, globalement si joli.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Votre embarcation est guidée par le courant du fleuve à l'extrémité du lac. En portant votre attention sur le souffle, imaginez que vous respirez par le troisième œil, entre les deux sourcils. Vous inspirez, l'énergie entre en vous; vous expirez, l'énergie ressort. Peu importe l'intensité de votre souffle, votre barque reste stable et sans danger. Observez ce mouvement d'énergie qui entre et ressort par votre front. Tout en respirant, le charme du paysage défile sous vos yeux, en descendant le fleuve.

Dans un compte à rebours de 27 à 1, vous allez continuer à suivre votre respiration. 27, vous suivez mentalement l'énergie du souffle qui descend dans votre ventre à l'inspiration; 26, vous suivez l'énergie du souffle qui remonte sur l'expiration. 25, vous inspirez; 24, vous expirez. Continuez ainsi de faire avancer votre chaloupe sur le fleuve, au rythme de votre respiration. Si vous faites une erreur dans le décompte, reprenez à 27. Vous pouvez arrêter le décompte, car votre chaloupe est maintenant arrivée à une vaste étendue d'eau, la mer étale son charme devant vous. Restez en extase devant cette splendeur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous prenez le temps d'accoster sur la plage. Vous appréciez la blancheur du sable et la beauté des eaux turquoise. Vous allongez votre corps sur ce rivage si chaud. Beaucoup d'images s'affichent à l'intérieur de vous venant par le troisième œil : l'azur pastel de fin de journée, un gros coquillage séché au soleil, un oiseau rose s'envolant dans le ciel, un récif peuplé de poissons multicolores, des étoiles brillantes d'une constellation lointaine, des torches de bambou alignées sur la plage, des volailles sauvages qui se promènent et finalement, un palmier chargé de noix de coco. Toutes ses images vous font réaliser à quel point l'univers contient mille merveilles, tout y est tellement beau!

Vous vous promenez sur le rivage et apercevez la pointe d'un coffre, découverte par le retrait successif des vagues. Vous le dégagez avec empressement. Par les parures d'or qui en décoorent les surfaces, vous imaginez bien que celui-ci contient un élément des plus précieux. En l'ouvrant, un objet magnifique se dévoile : un miroir d'or enchanté. Sa puissance magique le fait rayonner d'une façon éblouissante. Il s'envole délicatement de sorte que vous pouvez y voir votre reflet. Le miroir vous montre sous vos meilleurs attraits, autant de l'extérieur que de l'intérieur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

À nouveau, vous devez invoquer votre résolution personnelle. Vous avez semé votre Sankalpa dans votre inconscient et il faut à présent l'arroser par votre conviction de réalisation. Dites-le à trois reprises, intérieurement, en étant convaincu de son accomplissement.

Reprenez maintenant contact avec les bruits environnants; ressentez vos points de contact avec le sol. Inspirez profondément et expirez en baillant longuement. Bougez légèrement les pieds et les mains. Frottez-vous le visage et étirez-vous. Vous pouvez sourire, car vous comprenez que tout est sublime.

L'univers

Tout a-t-il une origine?

L'univers est assurément immense et ses frontières indéfinies, scrutez la profondeur de votre cœur pour voir qu'elle est infinie, oui ces deux éléments différents sont d'une même essence bénie.

L'univers, c'est l'union de tout ce qui subsiste, dirigé par une certaine quantité de lois. Il s'agit de l'ensemble des matières qui existent dans le temps et l'espace. Il est composé d'un nombre immense de parties, s'altérant simplement, par suite d'actions et de leur position relativement les unes aux autres. L'univers change constamment; rien n'y est persistant. À l'échelle de l'éternité, tout devient éphémère...

Cette impermanence de l'univers nous rappelle que tout se transforme de façon éternelle. Ce qui existe a toujours existé, et existera toujours, dans un assemblage énergétique différent. Il faut donc admettre que l'univers ne peut être parti de rien et qu'il a toujours été présent dès le début, mais sous une forme encore inconnue. Il engendre un perpétuel cycle de renouvellement, d'existence et de transformation. Paul Claudel disait : « **L'univers n'est qu'une manière totale de ne pas être ce qui est.** »

L'univers de chaque personne est l'espace dans lequel l'individu interagit avec ce qui l'entoure. La promesse de changement en toutes choses s'applique à tout ce qui passe dans notre vie. Ses fluctuations nous remémorent que tout attachement, nous amène forcément vers la souffrance, car, tôt ou tard, il faudra s'en séparer. Le matérialisme est un poison qui nous empêche simplement d'apprécier la vie.

L'univers, c'est aussi ce qui existe en nous. Notre esprit n'a pas de limite, tout comme le cosmos; de là, tout part. L'appréciation de la vie vient de notre capacité interne à aimer ce qui apparaît, se transforme et, en définitive, se dissout. Il ne faut pas regretter ce qui a été, et ne pas avoir peur de ce qui ne sera plus; il faut chérir, dans le moment présent, l'univers qui est. Comme déclarait Octave Pirmez : « **Quand nous aimons, nous sommes l'univers et l'univers vit en nous.** »

Dans l'univers, il y a l'ensemble des mondes, tangibles ou non, la matière perçue et la lumière divine nous habitant. Ces trois niveaux peuvent s'unir pour révéler la vérité ultime. Nous sommes un seul et unique élément énergétique; rien n'existe sans être mis en relation avec un autre élément. Seul, rien n'a de vie; dans la symbiose, l'univers se révèle.

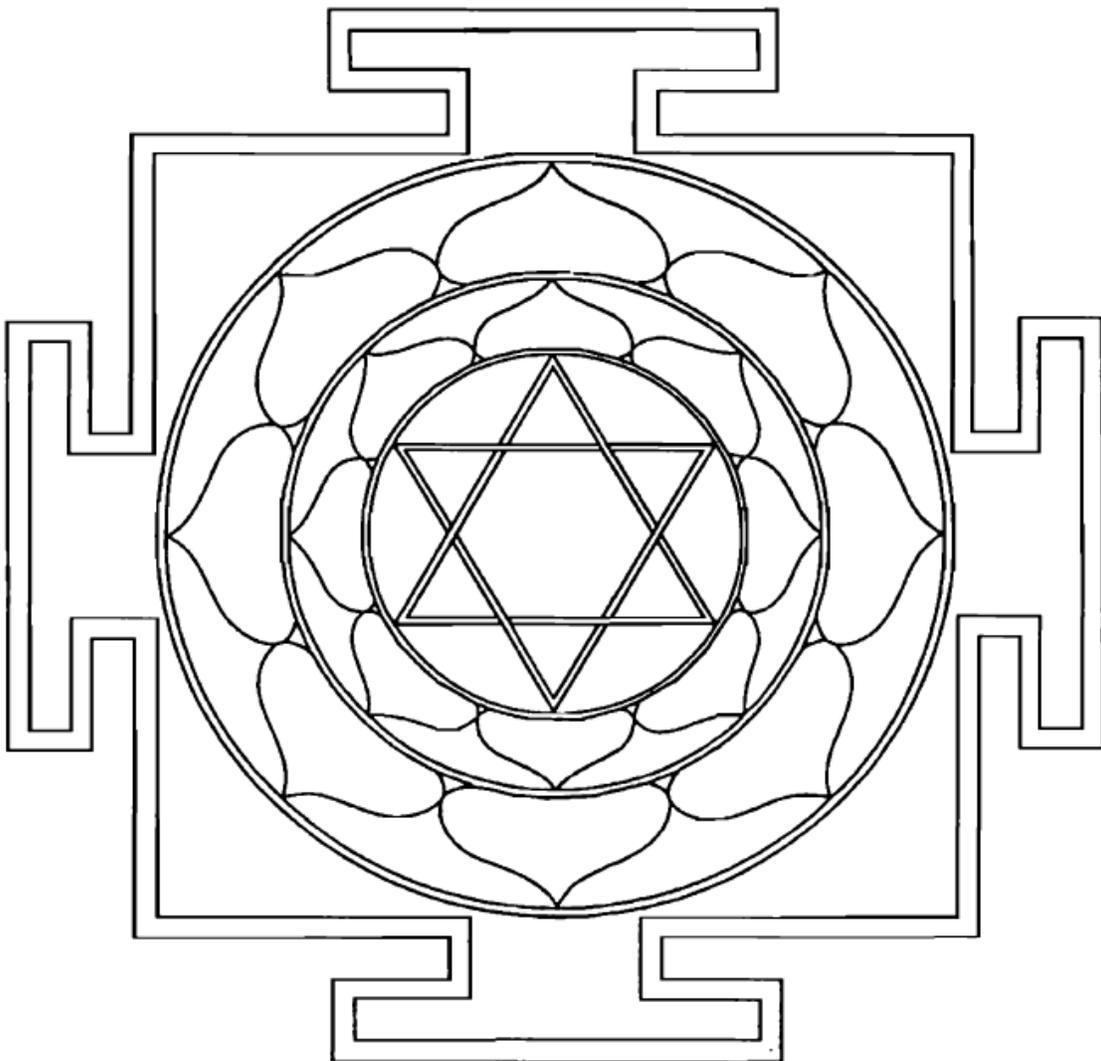
Cette fusion prend racine dans notre esprit. La réelle liberté se révèle possible quand on trouve un sens à la vie, laquelle n'est pas éternelle, en comprenant qu'une énergie commune résidant en nous a participé à notre création, notre métamorphose et enfin notre disparition. Dans le sūtra 22 du second livre de Patanjali, l'univers y est abordé ainsi : « **Pour l'homme qui a réalisé l'union, l'univers objectif a cessé d'être, cependant il continue d'exister pour ceux qui ne sont pas encore libre.** »

Prenez conscience de l'origine de toute chose et que tout change avec ce mantra :

Om Satchit Ekam Brahma – Salutation à celui qui est la source de l'univers

Bhuvaneshvari Yantra - L'univers n'est qu'un tout

Bhuvaneshvari est la reine de l'univers et la mère divine de tous les mondes. Elle est le symbole de la puissance de l'ouverture et de l'expansion infinie. En utilisant le Yantra suivant placé devant vous, méditez au sujet de l'univers et de ce qu'il représente pour vous. Prenez en compte chaque ligne et motif et regardez-le attentivement, dans une concentration absolue. Après avoir déposé le dessin, faites le choix de trois couleurs. Le premier choix de couleur représentera la vision cosmique sur la réalité de toute chose, le second choix désignera la compréhension intuitive de l'ensemble des grands mystères de la Création et le dernier choix symbolisera le cœur où l'endroit abrite l'espace infini. Appliquez vos couleurs sur l'ensemble du Yantra en méditant sur la représentation profonde des trois thèmes.



Séquence d'Âsanas - L'espace que nous occupons

IN->	EX->	Tadâsana	3x c ĉ (6 res)
			
<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Ardha Chandrâsana	4x c ĉ (8 res)
			
<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN↓ EX->	Utthita Trikonâsana pârshva
			2x + 2 stat c ĉ (16 res) ♥
<-EX	←-----	--IN	
IN->	EX->	Vajrâsana	3x (6 res)
			
<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Jathara Parivritti
			4 stat c ĉ (14 res) ♥
<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Ûrdhva Prasarita Pâdâsana		3x c ĉ (6 res)
			
<-IN			

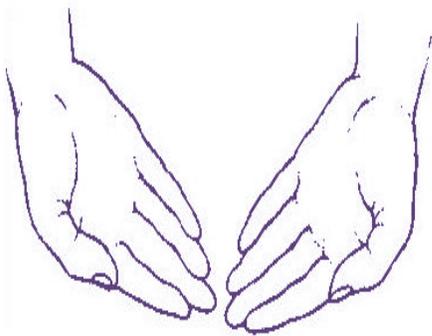
Pratique de Prânâyâma - L'air qui vient de partout

Le processus de respiration constitue beaucoup plus qu'un échange gazeux de CO₂ et d'O₂. C'est aussi un échange d'énergie avec l'univers. Cette énergie, existant depuis le début des temps, se prend et se partage. L'énergie circule ainsi dans un cycle perpétuel permettant à la vie de continuer.



OM BJA est la semence sonore provenant de la fusion des lettres du sanskrit A, U et M : A représente le commencement universel, la naissance et le Dieu créateur Brahmâ; U désigne la continuation, la vie et le Dieu Vishnu; M évoque la fin, la mort et le Dieu destructeur Shiva. Cette syllabe est considérée comme le son originel, primordial, à partir duquel l'univers se serait structuré.

Ce son devrait être prononcé « aoum » et être accompagné d'une résonance intracrânienne globale partant de la gorge, allant vers les oreilles et montant jusqu'au sommet du crâne.



PUSHPAPUTA MUDRÂ est un geste d'offrande de fleurs. Avec les mains ouvertes, nous pouvons enrichir le monde; avec l'esprit et l'âme ouverts, nous pouvons recevoir ce que l'univers nous offre.

Placez vos mains comme des bols vides sur vos cuisses. Laissez vos doigts se reposer les uns à côté des autres d'une manière détendue, avec les pouces sur le bord externe de l'index. L'accent se met sur l'ouverture et l'acceptation.



SAMASTHITI est une posture de base dans laquelle il faut simplement être en pleine stabilité, debout, le corps droit. Elle peut être combinée à un ensemble de mouvements et je vous en propose un pour rester en accord avec l'univers.

Placez vos mains en offrande devant vous pour donner à l'univers et montez les mains vers le ciel pour recevoir par la suite. Comme « Sama » signifie égal, il faut autant donner que recevoir de ce cosmos divin.

Cette pratique de Prânâyâma suggérée utilisera donc les trois éléments cités ci-dessus. D'abord, installez-vous dans une posture stable et, sur l'expiration, avancez les mains en offrande devant vous. Prenez le temps de faire une rétention à poumons pleins pour bien donner. Sur l'inspiration, élevez les mains vers le ciel en prononçant bien le Bija avec vibration. À nouveau, faites une pause, poumons pleins, pour prendre le temps de recevoir. Recommencez ainsi sur une durée de cinq à dix minutes. Idéalement, égalisez le temps de l'inspiration, de l'expiration et des rétentions.

Séance de Nidra - L'immensité de l'univers intérieur

La posture allongée sur le dos est, sans conteste, la meilleure position. Les bras et les jambes doivent être écartés. Ajustez des coussins aux endroits appropriés, pour éviter des points de contact avec le sol incommodants. Soyez dans un confort absolu afin de vous maintenir dans l'immobilité, sans effort. Pour une relaxation vraiment profonde et profitable, l'absence de mouvement est fortement suggérée.

De partout, vous entendez des sons divers. Certains sont plus éloignés et proviennent de l'extérieur; d'autres émanent de cette pièce-même. Et il y a ceux qui viennent de l'intérieur, celle qui sont en vous-même. Qu'il s'agisse des sons votre respiration, de votre digestion ou de votre circulation. Écoutez bien tous ces bruits sans vous laisser déranger plus par l'un que par les autres, maîtrisez vos sens.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

En augmentant votre attention dans l'espace situé devant vos yeux clos, soyez témoin de ce qui peut apparaître. Peu importe la vision, n'essayez pas de l'interpréter ou de l'expliquer, regardez de l'intérieur ce qui se présente dans votre esprit. Au début, il peut n'y avoir que du noir, cela dépend de votre expérience. Contemplez plus profondément. Continuez de pratiquer sans vous attendre à quoi que ce soit. Après quelque temps, peut-être remarquerez-vous des vapeurs colorées, des filets de lumière, des visions difformes ou des souvenirs de votre conscience. Accueillez l'univers qui se présente sans forcer.

Cela est tellement simple et, en même temps, tellement puissant de tout trouver dans votre espace intérieur que, si vous persistez, la conviction et la capacité de tout réaliser sera à votre portée. Profitez-en pour évoquer à trois reprises votre souhait personnel si sublime, votre Sankalpa provenant du cœur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Dans votre univers intérieur, visualisez-vous, solitaire au milieu de cette étendue et prenez mentalement conscience de chaque partie de votre corps, tel qu'il est réellement. Le pouce de la main droite, le 2^e doigt... jusqu'au 5^e, la paume, l'avant-bras, le coude, l'épaule, l'aisselle; descendez vers la taille droite, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, le gros orteil, le 2^e orteil... jusqu'au 5^e. Tout le côté droit. Suivez ensuite le même parcours de l'autre côté. Concentrez-vous sur le pouce de la main gauche, le 2^e doigt... jusqu'au 5^e, la paume, l'avant-bras, le coude, l'épaule, l'aisselle; descendez vers la taille gauche, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, le gros orteil, le 2^e orteil... jusqu'au 5^e. Tout le côté gauche.

Prenez conscience maintenant de l'arrière du corps, les talons, les mollets, l'arrière des cuisses, les fesses, la colonne vertébrale, du bas vers le haut, les omoplates, la nuque, l'arrière de la tête; tout l'arrière du corps. Le front, les yeux, les oreilles, les joues, le nez, les lèvres, le menton, le cou, les bras, les mains, le torse, l'abdomen, le bas-ventre, les jambes, les pieds; tout l'avant du corps. Visualisez tout le corps dans son intégralité. Ressentez-le avec densité, visualisez bien sa forme, ses contours.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Revenez sur votre espace intérieur, juste derrière la paroi du front. Intensifiez votre respiration qui entre par les deux narines et qui se rencontre en un point entre les deux sourcils à la fin de l'inspiration et part de ce même point à l'expiration. C'est la respiration conique. Accompagnez ce mouvement avec le son Soham. So en inspirant, Ham en expirant. Soyez concentré à la fois sur le trajet du souffle et le mantra. Sentez la fraîcheur et la chaleur se succédant au milieu du front au rythme de votre respiration.

Commencez à compter vos cycles respiratoires avec 27 comme chiffre de départ et dirigez-vous vers zéro. 27, vous inspirez, l'air entre par Le chakra du troisième œil. 26, vous expirez, l'énergie tourbillonne dans votre tête. Puis 25, vous inspirez, le Prâna accède à votre 6^e chakra nommé Ajna. 24, vous expirez, votre vitalité intérieure s'intensifie. Comptez bien et restez concentré sur ce souffle au centre de votre espace intérieur. Si vous perdez le compte, reprenez tout simplement à 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Maintenant, étendez votre univers intérieur vers l'extérieur. Cette zone est immense, infinie, sans contrainte de frontière ou de temps. Des images diverses défileront successivement dans ce lieu. Voyez une bougie animée par une flamme éternelle, un magnifique collier d'or éclatant, un lotus accueilli par vos mains en coupe, un piano jouant un air classique, un thé à la menthe bien chaud, un long fleuve serpentant les terres, un arc-en-ciel émis par un cristal pur, un faucon royal planant majestueusement, une vierge drapée de blanc descendant du firmament et la planète mercure, si près du soleil.

Un temple surplombe une colline. Vous marchez en direction de celui-ci avec légèreté, un pas après l'autre, dans le moment présent. Vous y entrez et constatez qu'il s'avère complètement vide, c'est votre immensité intérieure qui n'attendait plus que vous. Donnez-lui la forme que vous souhaitez, décorez-le avec votre inspiration du moment. Sentez la présence de votre force divine, de l'amour, de la lumière et de la paix provenant de votre cœur. Vous demeurez pleinement dans votre espace intérieur, dans votre corps. Vous ressentez un immense bonheur; la pureté et la légèreté vous habite ainsi qu'une grande force spirituelle. Vous ne faites plus qu'un avec l'Univers.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous devez énoncer votre Sankalpa pour une seconde fois. Fouillez dans votre espace intérieur, trouvez cette graine que vous avez semée dans votre inconscient, faites grandir votre vœux par la plus grande des convictions, voyez qu'il est déjà en train de se réaliser. Dites-vous-le clairement à trois reprises.

Et tranquillement, reprenez conscience de votre corps depuis les orteils de vos pieds jusqu'au sommet de votre tête. Tout en veillant à garder les yeux fermés, bougez très légèrement vos extrémités et vos membres. Laissez doucement la colonne vertébrale se mouvoir dans une animation du bassin vers les épaules. Roulez sur le côté droit et savourez cet instant de silence avant de vous asseoir.

L'énergie

Sommes-nous l'énergie?

En rapprochant le regard de la matière on constate l'énergie, cette vitalité se matérialise de l'étoile à l'humble bougie, telle qu'à l'intérieur de toutes créatures qui respirent cette magie.

Quel que soit le nom que l'on a choisi de lui donner, le Chi, le Ki ou encore le Prâna, l'énergie vitale est ce qui permet aux choses d'exister. Elle permet aux éléments de modifier les états, de produire un travail ou encore d'entraîner un déplacement. La vie constitue exactement cela : le mouvement de toute énergie. Que ce soit à travers la course d'une comète ou d'un athlète, rien ne devient possible sans énergie.

Toute chose se manifeste sous forme d'énergie. Du plus grossier au plus infime, on retrouve une forme ondulatoire d'énergie. Que ce soit une supernova au centre de la galaxie ou une particule au cœur de l'atome, tout évolue dans une grande coexistence énergétique. Tout a débuté par une masse d'énergie originelle immense se découvrant dans l'infiniment petit. Stéphane Lupasco disait : « **La contradiction existe au sein du plus petit grain d'énergie.** »

Tout comme un cosmos complexe, notre corps fait circuler l'énergie dans son ensemble. Les méridiens répartissent l'énergie à l'intérieur de notre système. Les chakras sont des récepteurs d'énergie et auraient pour fonction la régulation de l'énergie entre les différentes parties du corps, la terre et l'univers. Chaque chakra s'avérerait dépositaire de pouvoirs tels que la clairvoyance, la clairaudience et la clairsensibilité. Ils développeraient l'union entre notre âme et les pouvoirs énergétiques divins donnés.

Il existe donc en notre propre cœur, une énergie qui surpasse de tout ordre ce que nous pouvons imaginer de plus puissant. L'amour nous a été donné dès notre naissance. Ce don divin unit l'univers dans un même but, celui d'en expérimenter divers degrés de présence ou d'absence. Comme déclarait Octave Pirmez : « **Quand nous aimons, nous sommes l'univers et l'univers vit en nous.** »

L'énergie, nous pouvons l'accueillir de diverses façons : par réception directe comme les rayons du soleil, par ingestion de nourriture, par respiration de l'air ambiant, etc. Ce dernier procédé est la méthode par excellence pour apprendre graduellement à visualiser cette énergie qui circule. La respiration transporte l'O₂ et le CO₂, mais une énergie plus subtile les accompagne.

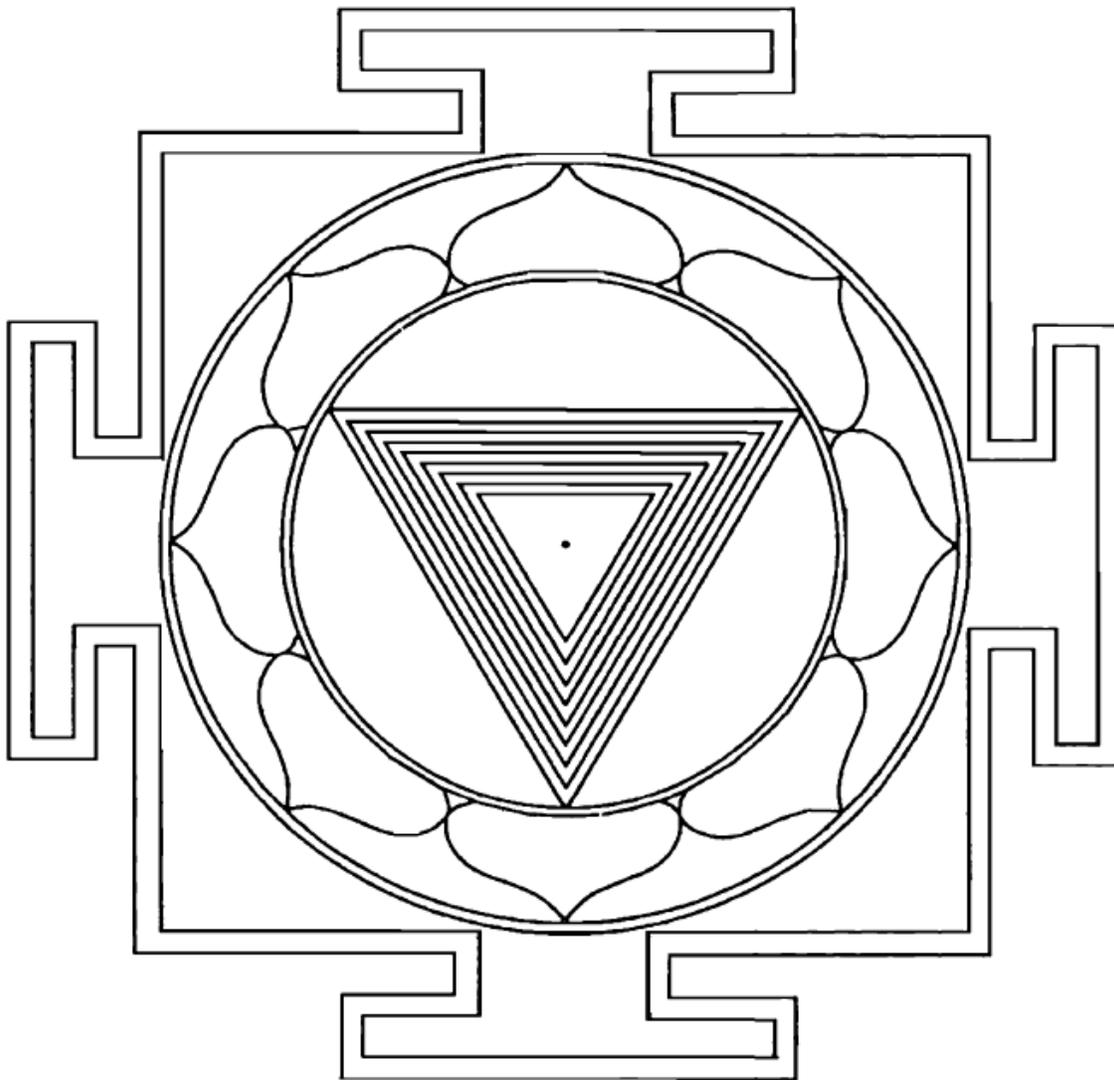
Dans le sûtra 34 du premier livre de Patanjali, l'énergie y est abordée ainsi : « **La paix de la Citta peut également être obtenue pas la régulation du Prâna.** » La rythmique énergétique peut être contrôlée par chacun de nous en prenant le contrôle du souffle. Cette vitalisation par la respiration est un moyen réellement efficace pour remplir le corps d'énergie et vider l'esprit de toute perturbation. La respiration devient alors purificatrice : elle nettoie à la fois les canaux énergétiques (les Nadîs) et le cérébral.

Voici un mantra abordant cette notion de l'énergie :

Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung— Stimule le flux d'énergie dans le canal central de la colonne pour guérir

Bhairavi Yantra - L'énergie vient de partout

Bhairavi est la déesse de la couleur du feu, éclatante de puissance et d'une énergie flamboyante. Elle évoque le fruit de toutes les actions. Utilisez son Yantra dans ce prochain exercice de méditation axée sur l'énergie, observez attentivement le détail graphique de celui-ci en ayant, au préalable, placé la feuille au mur à la hauteur de vos yeux. Le second exercice de concentration sera celui de la sélection de trois couleurs pour colorier le Yantra. La première représentation de couleur désignera l'excès d'énergie, la seconde, la lourdeur et l'absence d'énergie et la troisième, le juste milieu, un équilibre d'énergie. Remplissez vos trois couleurs tout en méditant sur les moments d'intensité d'énergie dans votre vie.

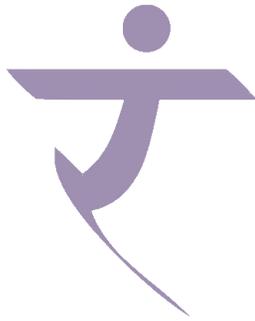


Séquence d'Âsanas - Le corps et sa vitalité

IN->	EX->	Hasta Uttânâsana		3x (6 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Utkatâsana		4x (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Utthita Pârshva Konâsana	2x + 2 stat c ĉ (16 res) ♥
				
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Dandâsana Parivritti			3 stat c ĉ (6 res)
				
	<-IN			
IN->	EX->	IN->	Jathara parivritti pûrna	4 stat c ĉ (14 res) ♥
				
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Apanâsana			5x (5 res)
				
	<-IN			

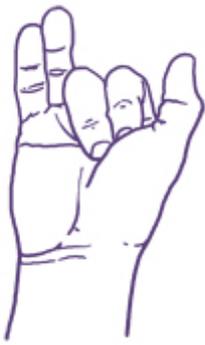
Pratique de Prânâyâma - Le Prâna qui circule en nous

Les Nâdîs désignent les méridiens par lesquels circule l'énergie vitale : le **PRÂNA**. La purification des Nadis est un élément important dans l'apprentissage du souffle. **IDA** est le canal énergétique lunaire situé du côté gauche, il représente l'énergie féminine calmante et rafraîchissante. **PINGALA** est le canal énergétique solaire situé du côté droit, il représente l'énergie masculine pleine d'ardeur et réchauffante.



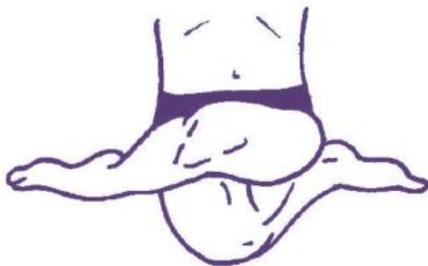
RAMBIJA est la semence sonore du dieu Vaishvânara, lequel, par l'énergie de sa lumière, refoula les ténèbres. C'est aussi le nom associé au feu grossier dans le ventre physique : l'énergie de la digestion.

Ce son devrait être prononcé « ram » et être accompagné d'une résonance qui prend racine dans le ventre et remonte vers le ciel.



VISHNU MUDRÂ, le geste du Dieu Vishnu; celui qui maintient. Il est associé à la conservation et à la protection de l'énergie. Pour cette raison, cette Mudrâ porte son nom, car elle sert dans le Prânâyâma à maintenir et suspendre l'énergie dans le souffle.

Il faut placer la main droite devant le visage, index et majeur pliés vers la paume de la main, pouce et annulaire ouvrant et fermant alternativement narine droite et narine gauche.



GOMUKHASANA est la posture ressemblant à une tête de vache. Voici donc une interprétation qui va en ce sens : vue de haut, les pieds forment les cornes et les oreilles et les genoux le mufle. La vache nourrit aussi l'humanité de son énergie.

Assis sur les talons, déplacez votre poids à gauche des talons. Passez la jambe droite par-dessus la gauche, ramenez le pied vers l'arrière et descendez le genou droit juste au-dessus du genou gauche. Les pieds paraissant disposés de façon symétrique.

La pratique du Prânâyâma **NADI SHODHANA** purifie le réseau des Nâdîs. Nâdî signifie canal, Shodhana signifie purification. Prenez la posture assise telle que décrite ci-dessus plus haut. Inspirez par la narine gauche freinée, la narine droite est fermée avec le pouce de la main droite. À la fin de l'inspiration, fermez la narine gauche avec l'annulaire et freinez la narine droite en dégageant un peu le pouce vers l'extérieur. Expirez et inspirez par la narine droite, puis fermez la droite et freinez la gauche en expirant. Respirez assis pendant 3 à 5 minutes en restant immobile et dans le confort autant que possible. Lors de chaque inspiration on répète mentalement le Bija.

Séance de Nidrâ - Une énergie éternelle en nous

Allongez-vous confortablement en vous couvrant convenablement d'une couverture. Faites les derniers ajustements de votre corps pour entrer progressivement dans l'immobilité. Détendez et relâchez tout le corps. Tout le corps est détendu et profondément relâché. Apaisez et calmez tous les organes internes. Tous les organes internes sont apaisés et complètement calmes. Relaxez et tranquillisez le mental. Le mental est relaxé et parfaitement tranquille. Tout votre être entre dans la détente et la quiétude.

Prenez conscience des bruits les plus lointains, des sons que votre conscience fait entrer dans votre champ d'audition. Captez-les les uns après les autres et ressentez l'énergie qui les accompagne. Rapprochez votre perception sur les sons qui se rapprochent, tout en discernant davantage l'énergie de chacun. Vous entendez tous les sons en vous, et vous constatez l'énergie qui vous habite.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Doucement la noirceur s'installe et vient envahir la pièce où vous êtes comme si toute l'énergie s'en échappait. L'assombrissement s'installe progressivement et la vitalité vous quitte graduellement. Vous vous sentez si faible dans cette obscurité! Puis, une énergie divine se manifeste au loin. Cette énergie puissante chasse toute noirceur. Tout devient si lumineux et si clair que vous vous sentez énergisé; vous êtes vivifié.

Ressentez cette énergie en vous. Celle-ci est tellement puissante qu'elle vous permet de réaliser l'incroyable. Vous profitez donc de cette opportunité pour formuler votre résolution personnelle, votre Sankalpa. Dites-le à trois reprises dans votre esprit, clairement, avec la conviction de sa réalisation.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez un point d'énergie lumineuse s'allumer sur chaque partie du corps qui sera nommée. Ainsi, passez en revue et détendez successivement : les pouces et les doigts, les mains et les poignets, les coudes et les bras, les épaules et les clavicules, la poitrine et le ventre, les hanches et le bassin, les jambes et les genoux, les chevilles et les pieds, les plantes des pieds et les orteils. Les talons et les mollets, l'arrière des genoux et les cuisses, les fessiers et le coccyx, la colonne et les omoplates, la nuque et le cou, les mâchoires inférieure et supérieure, les dents et la langue, les lèvres et les joues, le nez et les oreilles, les paupières et les yeux, le front et les tempes, le cuir chevelu et le sommet du crâne.

L'énergie se développera par section dans votre corps. Ressentez-la dans toute la jambe droite, toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble. Tout le bras droit, tout le bras gauche, les deux bras ensemble. Toutes les omoplates, toute la colonne, le dos dans son ensemble. Toute la poitrine, tout l'abdomen, l'ensemble de l'avant du corps. Tout le visage, tout le crâne, l'ensemble de la tête.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Prenez conscience de votre souffle comme s'il entrerait et sortirait par le chakra qui sera nommé. Commencez avec Mulâdhâra, près du périnée, inspirez et expirez. Remontez vers Swâdhîsthâna, au-dessus du pubis, faites circuler l'énergie avec votre respiration. Continuez avec Manipura, à la hauteur du nombril, avec de profondes inspirations et expirations. Poursuivez avec Anâhata, au niveau du cœur, faites entrer et sortir la vitalité. Gravissez vers Vishuddhi, à l'étage de la gorge, aspirez et relâchez énergétiquement. Montez vers Ajna, point entre les sourcils, absorbez profondément l'énergie. Allez à Sahasrâra, au sommet du crâne, rythmez votre cycle respiratoire d'une façon profonde et prolongée.

Continuez avec ce second exercice respiratoire, sur un décompte débutant à 27 vers 0. Inspirez avec 27 et visualisez le flux d'énergie montant par l'avant. 26, expirez et imaginez le passage de l'énergie descendant par l'arrière. Poursuivez avec 25, sur l'inspiration, et montez Arohan par le devant. À 24, sur l'expiration, descendez Awarohan par derrière. Allez ainsi jusqu'à zéro. Respirez cette belle énergie.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Laissez les images énumérées se matérialiser dans votre esprit. Concentrez-vous sur l'énergie de celles-ci : un amas de brique rouge, un poisson orange qui nage, un soleil jaune brûlant, un cerf-volant vert guidé par des enfants, un nuage interstellaire teinté de bleu, un dictionnaire avec une couverture indigo, une améthyste violette vibrant d'énergie, une tulipe rougeâtre et parfumée, le goût d'une orange juteuse, une douce flamme jaune, un champ verdoyant dansant sous la brise, le chant d'un petit oiseau bleuté, un vieux sage drapé d'une robe indigo et un quartz violacé nourri d'une vitalité divine.

Posez votre conscience sur le chakra racine et visualisez la base de votre colonne vertébrale s'emplissant de couleur rouge. Amenez votre attention sur le chakra sacré et essayez de voir sa couleur orange dans vos organes sexuels. Concentrez-vous sur le chakra du plexus solaire et tentez de remplir votre poitrine de couleur jaune. Déplacez votre regard sur le chakra du cœur avec sa couleur verte. Transportez votre vigilance sur le chakra de la gorge et colorez cette région avec le bleu marine. Déposez votre sollicitude sur le chakra du troisième œil et visionnez la couleur indigo à l'intérieur de votre front. Enfin, établissez votre absorption sur le chakra de la couronne pour que s'affiche la couleur violette dans votre crâne. Ressentez l'énergie de ces couleurs : rouge, orange, jaune, vert, bleu marine, indigo et violet.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Ramenez à votre esprit la formulation de votre résolution ou Sankalpa du début de la séance. Visualisez-le dans sa pleine réalisation, votre détermination et votre confiance est cruciale à cet effet. Clamez-le dans votre esprit à trois reprises et ressentez l'énergie de son achèvement prochain.

Relâchez tout effort et libérez totalement votre esprit. Votre respiration revient naturellement et vous reprenez conscience tranquillement. Vous êtes ici, dans ce corps allongé sur le sol. Remuez graduellement vos extrémités. Étirez longuement vos membres des pieds à la tête. Ouvrez les yeux pour revenir à vous totalement. La séance de yoga Nidrâ est maintenant terminée.

La conscience

Être toujours conscient?

Il est nécessaire d'arrêter de baisser la tête et d'être des victimes, votre manque de compréhension vous plonge dans les abîmes, réveillez votre conscience et dirigez-la dans cet état sublime.

De façon globale, la conscience est la capacité intellectuelle de concevoir de manière subjective les manifestations extérieures et l'attention portée aux informations émanant de l'environnement. Que ce soit du lieu où nous nous trouvons, des gens nous entourant, de la société que nous formons ou de cette terre que nous partageons. Elle est un point de départ essentiel à la compréhension. Comme disait le philosophe et écrivain français Jean-Paul Sartre : « **Être une conscience c'est s'éclater vers le monde.** »

Mais être conscient constitue aussi la connaissance de nos rapports avec l'extérieur. Comment l'interaction avec l'entourage est-elle influencée? Comment notre expérience avec la matière régit-elle notre vie? Plus la prise de conscience s'approfondira, plus nos réactions nous appartiendront. Au lieu d'être des automatismes entraînés par le sillon d'influences extérieures nous serons plus conscients et nous agirons différemment, avec clarté.

Plus spécifiquement, la conscience c'est de percevoir sa propre existence, impliquant, au premier abord, de se connaître, d'avoir un regard réflexif vers soi et de comprendre qui nous sommes réellement, et non seulement comment l'ego se perçoit. C'est le début de l'éveil existentiel; voir au-delà de la perception. Victor Hugo, poète et dramaturge français, déclarait : « **Vivre, c'est avoir la conscience d'être.** »

Mais au-delà de l'enveloppe charnelle à laquelle l'ego s'identifie, de cette représentation du "Moi" qui lui semble si importante, il y a l'âme. L'âme représente le lien entre notre aspect spirituel et nos différentes personnifications en ce monde. L'âme chemine ainsi d'une existence à une autre. De là l'importance d'être conscient plus globalement de l'ensemble de tous nos actes passés et peut-être même aussi des vies déjà vécues afin de prendre acte de la vie actuelle. Certaines civilisations appellent ces successions d'incarnation le karma ou la roue des expériences.

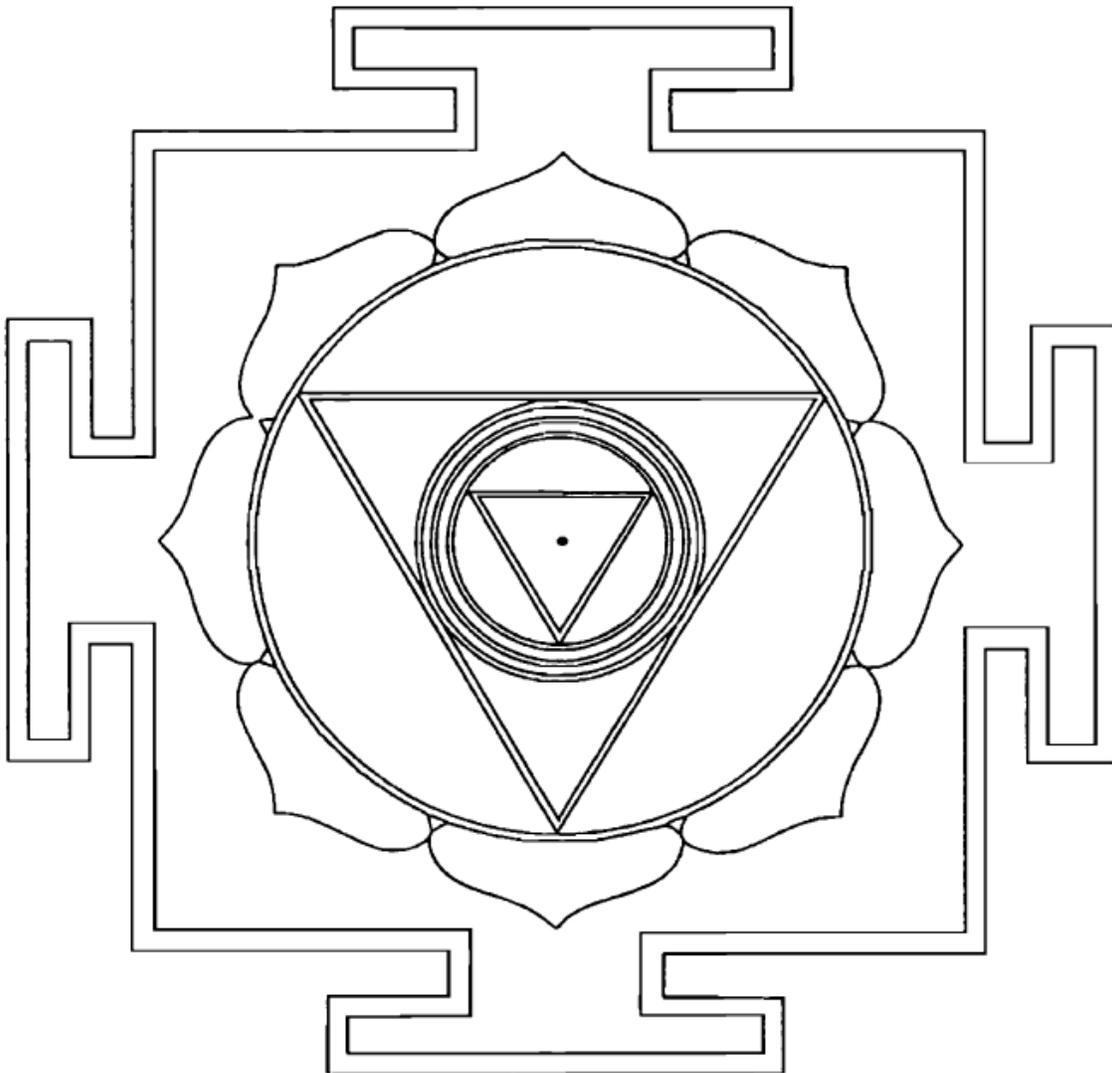
Dans le sūtra 23 du second livre de Patanjali, il est énoncé : « **Le but de l'union de Purusha et de Prakriti est le gain par le Purusha de la conscience de sa propre nature, et le développement des pouvoirs inhérent en lui et Prakriti.** » Le Purusha est la lumière dans notre cœur, l'âme dirait certains. La Prakriti désigne la matière. L'âme s'incarne donc en ce monde pour prendre conscience de son aspect divin. Toute expérience humaine peut nous faire prendre conscience de cet amour de Dieu qui nous unit tous.

Il existe un mantra qui aide à la transformation de la conscience. C'est en fait une invocation au soleil, lequel évoque métaphoriquement l'existence qui illumine nos consciences au quotidien :

Om Bhur Bhuvah Suvah – Om, Cieux, Terre et Eau,
Tat Savitur Varenyam – que l'excellent Soleil,
Bhargo Devasya Dheemahi – brillant, divin et pieu,
Dhiyo yonah prachodayat – aide nous aide à méditer sur nos esprits agités.

Chhinnamastra Yantra- La conscience de tout

Chhinnamastra évoque l'œil de l'aveugle, la main qui guide dans l'obscurité. C'est la conscience merveilleuse de l'esprit ; elle est la déesse de la conscience ultime. L'exercice de méditation proposé commence simplement par l'examen visuel des détails graphiques du Yantra. En collant celui-ci sur une surface verticale, regardez attentivement toutes les lignes et formes le composant. Gardez à l'esprit le sujet de la conscience. Par la suite, vous allez devoir le colorier en utilisant trois crayons de couleurs différentes. Une couleur pour les fausses perceptions ou erreurs de jugement, une autre pour la façon subjective de voir les phénomènes et, la dernière, pour la réflexion sur sa propre existence. Remplissez le Yantra tout en méditant sur la représentation de chacune des couleurs choisies.



Séquence d'Âsanas - Prendre conscience de notre corps

IN->	EX->	Samasthiti		3x (6 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Uttânâsana		4x (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Ardha-Utkatâsana	4x + 3 stat (15 res)
				♥
	<-EX	<-IN	<-EX	
IN->	Chakravâkâsana			3x c ĉ (6 res)
				
	<-EX			
EX->	IN->	EX->	Hastinishadana	4 stat + 3 stat (15 res)
				♥
	<-IN	<-EX	<-IN	
IN->	Supta-prasarita-Padangusthâsana			5x (5 res)
				
	<-IN			

Pratique de Prânâyâma - Qu'est-ce que respirer?

Il existe deux façons de respirer : par automatisme, assuré par différentes neurones respiratoires permettant l'alternance entre l'inspiration et l'expiration ou par notre propre volonté, en contractant directement différents muscles, influençant ainsi le rythme et la durée du souffle. En prenant conscience de la respiration nous comprenons mieux ce que représente l'acte de respirer.



GAṂ BIJA est la semence sonore de Ganesh, le Dieu qui lève les obstacles des illusions et de l'ignorance et qui apporte la conscience avec sagesse et intelligence. Il permet, entre autres, le contrôle des énergies à partir du centre de conscience.

Ce son devrait se prononcer « gamme » et s'accompagner d'une résonance prenant racine dans le palais vers la couronne du crâne.



SHANMUKHI MUDRĀ est un geste permettant de sceller les portails des sens. Cette pratique rend possible l'expérience de la conscience de soi-même. En influençant l'état physique, vous ouvrez la voie vers le calme mental.

Il faut clore les yeux avec les index, boucher les oreilles avec les pouces, barrer les narines avec les majeurs, et finalement, fermer à demi les lèvres avec les quatre autres doigts.



SIDDHASANA est la posture de l'adepte, une posture parfaite pour la méditation et la prise de conscience de soi. La posture aide à réveiller la puissance cosmique divine dormante au plus bas centre du nerf à la base spinale de la colonne et à la faire remonter jusqu'au domaine de conscience cérébrale.

Cette position se pratique en pliant la jambe gauche en premier et en amenant le pied droit le long du mollet gauche.

Le Prânâyâma BHRAMARI est une pratique où l'on fait vibrer un son dans notre tête tel le bourdonnement des abeilles dans une ruche. Placez vos mains pour bloquer vers l'extérieur vos sens, prenez une grande inspiration, fermez votre bouche et, en expirant lentement, commencez le vrombissement du Bija. Prenez le contrôle du sens de l'ouïe et laissez ce son vibrant envahir tout votre crâne. Respirez assis pendant trois à cinq minutes en demeurant confortable autant que possible. En raison de la pression exercée par le Bija dans le centre d'équilibre, il est déconseillé de faire cet exercice en posture couchée.

Séance de Nidrâ – En état de tout voir

Prenez place en position allongée sur le sol avec tout support assurant votre confort. Prenez conscience du contact qui existe entre le point central derrière la tête et le sol. Focalisez cet endroit précisément. Entrez dans la tête, dans ce grand vide infini. Et, lors de l'expiration, apportez ce vide dans les bras droit et gauche de l'épaule à la main. Puis, les jambes droite et gauche, de la fesse aux orteils. Prenez pleinement conscience de la vacuité de votre corps, comme une énergie planant au-dessus du sol.

Continuez en prenant conscience des bruits vous entourant; des sons produits tout près de vous, en vous ou beaucoup plus loin. Écoutez simplement, sans accorder d'importance à leur provenance. Par la suite, mentalement, répétez le son **OM** sur le rythme de votre souffle. Laissez la vibration de cette syllabe originelle vous envahir, de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Devenez maintenant conscient de la densité de votre corps. Imaginez que tout votre corps est d'acier : le corps entier semble en métal lourd; il n'y a ni os, ni chair, ni sang, juste une masse d'acier. Dans toute la lourdeur et la densité, ressentez l'effet qu'a sur vous cette transformation. Modifiez votre état et visualisez tout votre corps en coton, aussi léger qu'un nuage; sans os, ni chair, ni sang. Dans toute la légèreté et la volatilité, ressentez la réaction en vous causée par cette transmutation.

Si vous avez déjà fait un vœu ou une résolution, vous savez ce qu'est un Sankalpa. Conscientisez votre souhait le plus profond, il doit être une affirmation positive ou un but que vous avez décidé d'accomplir dans votre vie. Soyez attentif à votre intention et répétez-la mentalement trois fois avec conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Ayez conscience mentalement des différentes parties du corps et relâchez-les sans les bouger. Pouce droit, second doigt, troisième, quatrième, cinquième doigt, paume de la main, dos de la main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, gros orteil droit, second orteil, troisième, quatrième et cinquième orteil. Pouce gauche, deuxième doigt, troisième, quatrième, cinquième doigt, paume de la main, dos de la main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, gros orteil gauche, deuxième orteil, troisième, quatrième et cinquième orteil. Voyez tout l'avant du corps.

Soyez conscient de la face postérieure en remontant. Plante des pieds, talons, mollets, arrière des cuisses, genoux, fessiers, colonne vertébrale du bas vers le haut, ensemble du rachis, omoplate droite, omoplate gauche, tout le dos, nuque et arrière de la tête. Passez ensuite au sommet de la tête, front, les deux tempes, sourcil droit, sourcil gauche, espace entre les deux sourcils, œil droit, œil gauche, oreille droite, oreille gauche, joue droite, joue gauche, nez, bout du nez, lèvre supérieure, lèvre inférieure, menton, gorge, poitrine droite et gauche, milieu de la poitrine, nombril et abdomen. Voyez tout le corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

En étant conscient de votre souffle, allez vers le centre des sourcils, imaginez que vous respirez par ce point. Inspirez et expirez par ce centre d'attention. Restez centré sur cet endroit et sentez l'inspiration qui pénètre et traverse le crâne en franchissant Ajna, expirez en relâchant toutes tensions, lesquelles ressortent par ce même lieu. Plus vous inspirez, plus votre espace intérieur s'agrandit. Voyez cette étendue infinie se révélant à votre conscience; vos idées passant au même rythme que vos respirations.

Compter les respirations qui empruntent le passage entre vos deux sourcils. Débutez avec 27 sur l'inspiration; 27 sur l'expiration. Prochaine inspiration, 26, expiration suivante, 26. Continuez jusqu'à 1, avec ce décompte libérant de plus en plus votre conscient. Les idées diminuent leur passage et laissent toute la place à la respiration. Ne perdez pas le compte, restez éveillé. Plus vous inspirez, plus vous voyez ce vide infini remplir votre conscient. Cessez le décompte et reprenez une respiration plus libre.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Maintenez votre conscience sur votre espace intérieur. Voyez cette projection d'images mentales suggérées. Laissez-les défiler sans vous y arrêter, ressentez simplement les suggestions venir à vous : des nomades du désert assis autour d'un feu en pleine nuit, l'aurore se présentant derrière un temple grec en ruine, des gens lavant leurs vêtements dans le fleuve en matinée, un mur de pierre ancestral s'allongeant sur des kilomètres, des tiges de blés dorant sous le brillant soleil du midi, des bisons courant en toute liberté en fin de journée, la clarté disparaissant graduellement sous les nuages, la nuit décorée de ces étoiles innombrables et la mer déchaînant ses forces sous la pleine lune.

Voyagez à travers le temps, imaginez-vous à une autre époque, dans un autre corps. Vous êtes complètement libre d'aller là où vous avez envie, faites un choix qui vous plaise. Visualisez les espaces vous entourant. Vous avez aussi le loisir de choisir votre race, votre âge et votre sexe. Revêtez les vêtements convenant à la circonstance. Commencez à déambuler dans cet univers et explorez les lieux à votre guise. Soudainement, tout s'efface et vous voyagez vers une autre expérience, une autre époque. Revenez de votre visualisation et observez ce que vous ressentez de ces expériences. Circulez d'une vie à une autre. Votre âme représentant le seul lien vous permettant de ressentir ainsi ces différentes expérimentations. Dans la conscience de votre grandeur, voyez cet aspect divin en vous.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Conscient de votre pouvoir, rappelez-vous votre souhait émis en début de séance. Accompagnez votre vœu d'une volonté infaillible à le réaliser. Répétez-le maintenant à trois reprises avec votre âme.

Retournez dans votre corps, jusqu'au bout des pieds, des mains et des cheveux, ici, dans ces lieux, dans la conscience de l'instant présent. Bougez progressivement les doigts et orteils, poignets et chevilles, coudes et genoux et les épaules et hanches. Étirez-vous et savourez votre expérience de détente.

L'amour

Vivre sans passion?

C'est une vaste expérience sur l'amour qu'est l'existence humaine, vivre dans la compréhension avec passion sur tous les domaines, tout aimer pour nous engager vers une nouvelle ère terrienne.

L'amour désigne très souvent un sentiment d'affection et d'attachement envers un être ou une chose. L'amour peut être d'ordre passionnel, sexuel, spirituel, familial, etc. L'amour représente l'établissement d'un lien entre deux éléments. Ce lien peut être unidirectionnel ou réciproque. L'intensité de cette liaison s'avère variable, dépendant du type d'amour, de l'objet aimé, des émotions s'y rattachant ou du bien retiré. L'amour a mille définitions et dépend de millions de facteurs, il demeure indescriptible.

On peut plus facilement vivre sans amour que sans nourriture, sans eau ou sans air. Mais privé longtemps de toute affection, l'être humain perd le désir de vivre. Il tombera dans le désespoir face à la perspective que plus jamais personne ne lui donnera d'amour. L'amour, sans être une nécessité absolue, constitue un combustible essentiel à notre bonheur. Serge Gainsbourg disait : « **Mais qui sans amour existe?** »

À cause de sa nature complexe et diverse, l'amour semble parfois difficile à comprendre. Tantôt il se veut équilibré, et tantôt il est déviant. Il procure harmonie ou désordre. Trop d'amour peut même apporter de la souffrance s'il est exprimé ou canalisé d'une mauvaise façon. En raison parfois de l'égaré de l'esprit, des actes très destructeurs peuvent être posés en pensant que c'est de l'amour.

L'amour doit être dosé avec une claire conscience pour ne pas embraser tout ce qu'il touche. L'aspect émotif qui lui est attaché devient parfois si fort qu'il amène une cécité partielle de la réalité. Il fait agir sans en observer les effets sur les événements et la réalité. Comme déclarait Platon : « **L'amour est aveugle.** »

L'amour, pour ne pas apporter de déséquilibre, doit être offert vers tout ce qui nous entoure sans aucune condition, sans aucune attente. Il faut donner simplement, en se détachant du résultat, sans espoir de gain quelconque. En vivant l'amour dans l'instant présent, il n'existe plus de déchirement des souvenirs passés ou des peurs venant de l'avenir. En vivant notre amour, sans jugement, nous nous rapprochons de l'amour divin.

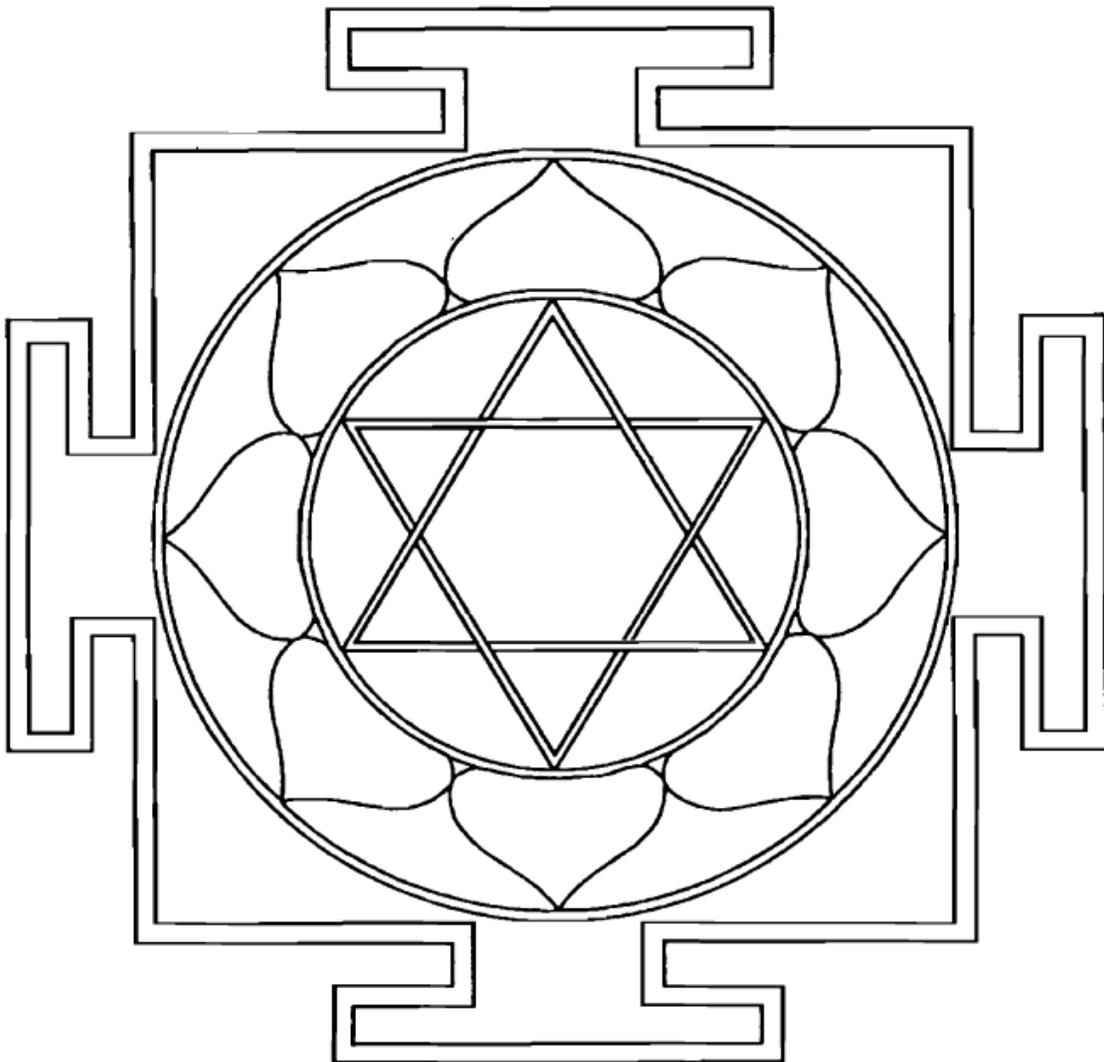
Dans le sùtra 35 du second livre de Patanjali, l'Amour Universel est expliqué de cette façon : « **En présence de celui qui est fermement établi dans la non-violence, il y a abandon de toute hostilité.** » Une personne qui aime sans condition toute forme de vie, se chargera d'une aura d'une grande puissance. Cette passion inconditionnelle aura alors une influence sur tous ceux qui entreront dans son champ d'action. Ceux qui approcheront ne pourront pas être hostiles et seront baignés par cet amour si grand. Nous avons tous ce pouvoir en nous, il s'agit de s'y appliquer du fond du cœur.

Voici un mantra tibétain évoquant l'amour infini et la compassion :

Om Mani Padme Hum – Salut à toi, Joyau dans le Lotus. Le joyau étant l'amour et le lotus étant la pureté.

Kamatmika Yantra - L'amour qui guide nos vies

Le nom Kamalâ signifie « Celle qui est assise sur un lotus », il est le symbole de paix et d'harmonie universelle. Kamalatmika désigne la floraison divine de l'amour. L'amour est le cadeau de lumière nous ayant été transmis à tous, au centre du cœur. Dans cette activité de concentration, vous allez devoir méditer tout d'abord sur la représentation graphique du Yantra. Fixez-le du regard jusqu'à l'atteinte d'un état méditatif profond sur le sujet de l'amour. Puis, faites une sélection de trois couleurs différentes : une représentant l'absence d'amour dans votre vie, une pour l'excès d'amour vous ayant aveuglé et la dernière pour l'Amour Universel que vous pourriez partager avec tous. Sentez l'émotion qui s'associe à chacun des traits de couleur servant à remplir ce Yantra.



Séquence d'Âsanas – Aimer vos mouvements

IN->	EX->	Tadâsana		3x c ĉ (6 res)
		<-IN		
<-EX				
IN->	EX->	Ardha Chandrâsana		3x c ĉ (6 res)
		<-IN		
<-EX				
IN->	EX->	Utthita-Trikonâsana Parivritti		3x + 3 stat c ĉ (18 res) ♥
		<-IN		
<-EX				
EX->	Dandâsana Parivritti		c ĉ3x (6 res)	
				
	<-IN			
IN->	EX->	IN->	Supta Parshva Tanasana	4 stat c ĉ (14 res) ♥
		<-IN		
<-EX		<-EX		
EX->	Ardha apanâsana		3x c ĉ (6 res)	
				
	<-IN			

Pratique de Prânâyâma - L'amour et la respiration profonde

La respiration agit comme un acte de partage dont nous ne prenons pas conscience assez souvent. Nous recevons l'énergie des autres sur l'inspiration et la redonnons lors de l'expiration. C'est un véritable acte d'amour, un amour libre de tout jugement. C'est en réalisant l'importance de l'espace intérieur, au centre de notre poitrine, que peut briller notre passion pour la vie, sans frontière. Aimer la profondeur de votre respiration, chérissez cette énergie divine qui entre et ressort, savourez l'air que nous avons la chance de partager depuis le début des temps.



HRIṂ BIJA est la semence sonore de la déesse Bhuvaneshvarî, la Dévi qui donne corps à l'illusion cosmique de la manifestation; elle s'avère aussi le germe d'amour en toute chose, permettant la création universelle.

Ce son devrait être prononcé « hreem » et être accompagné d'une résonance qui vibre entièrement dans la gorge.



KAPOTA MUDRÂ est un geste du temple intérieur, celui qui exprime la profondeur du cœur. Elle représente l'ouverture que nous devons exprimer envers les autres, inspirée par l'amour divin nous habitant; la lumière brillant en nous tous.

Il faut d'abord placer les mains collées en prière et laissez l'espace entre les paumes de mains s'agrandir tout en gardant le bout des doigts et la base des paumes ensemble.



MADDYA MUDRÂ est le geste du regard amoureux. Cette Mudrâ permet de voir le monde sans jugement, de tout aimer, sans égard à l'illusion créée par les apparences.

Pour l'exécuter, il suffit de fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières semi-fermées.

Dans cet exercice sur le souffle, je vous propose de mettre l'accent sur la profondeur de la respiration. Prenez une posture assise confortable et placez vos mains devant votre visage, juste assez éloignées du regard pour permettre de regarder dans l'ouverture du temple, le trou créé par l'écart entre vos pouces.

À la fois sur l'inspiration et l'expiration, dites intérieurement le Bija en imaginant sa vibration dans votre gorge et posez votre regard vers l'ouverture centrale entre vos deux mains. Tout en progressant graduellement, augmentez le nombre de Bijas énoncés; plus la quantité augmentera, plus il sera nécessaire d'approfondir le mouvement respiratoire, et de ralentir le débit de l'air. Ne forcez rien; respectez votre capacité pulmonaire.

Séance de Nidrâ - Paix et amour dans nos cœurs

Installez-vous confortablement sur votre chaise. Décroisez les jambes, posez les pieds parallèles et bien à plat sur le sol. Maintenant, étirez-vous et joignez les doigts au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Étirez-vous bien, élevez les bras bien haut, sentez que vos côtes s'étirent aussi. Relâchez lentement les bras. Vérifiez que vos épaules soient bien souples, haussez les épaules plusieurs fois et relâchez. Déposez vos mains sur vos cuisses et fermez doucement les yeux dans l'immobilité.

Prenez conscience des bruits autour de vous. N'essayez pas d'identifier qui les a faits ou leur provenance. Prenez simplement conscience que vous n'êtes pas seul. Tranquillement, laissez ces sons se mélanger et devenir de plus en plus flous, à l'instar du moment où vous basculez dans le sommeil profond. Retirez-vous de l'emprise de ces sons, vous avez la possibilité de ne plus être dérangé par ces différents bruits. Il n'y a plus que ma voix et vous-même. Nous sommes dans une union de paix et d'amour.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Ressentez la température de l'air ambiant : les courants d'air qui peuvent vous faire frissonner et le contact sur votre chair de cette énergie circulant d'une personne à l'autre. À présent, sentez cette énergie entrer en vous et se réchauffer. L'énergie devient de plus en plus chaude lors du passage d'un cœur à l'autre. L'espace se charge progressivement de la paix et de l'amour de chacune de vos âmes.

Fouillez dans votre esprit et trouvez un souhait de lumière qui vous est cher; un vœu vous permettant de progresser, votre Sankalpa. Formulez-le et ressentez chacun de ses mots. Dites-le intérieurement à trois reprises, semez-le en plein centre de votre cœur et ressentez son accomplissement prochain.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous allez voyager dans votre corps, imaginez que chaque partie du corps que je nomme est caressée par un léger courant d'air. Portez votre attention sur la main droite, le poignet, le coude, l'épaule, l'aisselle, la hanche, la cuisse, le genou, la cheville, le talon et le pied droit. Côté gauche à présent : la main gauche, le poignet, le coude, l'épaule, l'aisselle, la hanche, la cuisse, le genou, la cheville, le talon et le pied gauche. L'arrière du corps : les talons, les mollets, l'arrière des cuisses, les fesses, le bas du dos, les omoplates, les épaules, la nuque, l'arrière du crâne. L'avant du corps : le front, les paupières, le nez, les oreilles, les joues, les lèvres, le menton, les clavicules, le torse, l'abdomen, le bas-ventre, les jambes et les bras. Sentez cette brise d'air sur tout l'avant et sur tout l'arrière; ressentez-la sur le corps tout entier. Du haut vers le bas, du sol vers le ciel, la paix s'installe dans tout votre corps.

Et maintenant, faites le parcours de votre souffle. Voyez l'air qui entre par les narines, les fosses nasales, les sinus, la gorge, le sternum, le plexus solaire, la poitrine et le cœur, dans toute son ampleur. Sentez la paix se répand depuis ce cœur rempli et plein d'amour. Elle se diffuse à la fois vers le sol jusqu'au bout de vos orteils et vers le ciel jusqu'au sommet de votre tête. Cette énergie vous inonde.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Prenez davantage conscience du bruit de votre respiration; de ce frottement d'air qui entre et ressort. Ne tentez pas de l'approfondir ou l'allonger, contentez-vous de l'observer, de l'écouter. Suivez la succession d'inspirations et d'expirations à travers vous. Comme le bruit de la vague vous berçant avec douceur, laissez cette mélodie du souffle vous nourrir d'énergie, vous remplir d'une paix immense. Suivez votre rythme respiratoire. La sensation d'apaisement vous porte au-delà de toutes vos peurs.

Sur un compte à rebours débutant à 27, continuez à suivre le rythme de vos propres respirations en visualisant cette vague d'énergie vous envelopper doucement. Débutez à 27 sur l'inspiration, une tranquillité vous habite entièrement, 26 sur l'expiration, laissez partir vos idées perturbantes. Poursuivez le second cycle avec 25, vous inspirez, une sérénité s'établit dans tout votre être. 24, vos pensées s'adoucissent et cessent de vous troubler. Continuez jusqu'à zéro. Ne pensez qu'à votre respiration, le décompte et la paix intérieure. Laissez le compte et savourez ce plaisir de respirer dans cette béatitude.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Transportez-vous intérieurement vers un monde où toutes les âmes se rassemblent, un endroit de paix et d'Amour Universel. Tout ce qui se trouve autour de vous vous apaise et accroît le sentiment d'union avec vous-même. Sous vos pieds, des nuages parsèment ici et là le sol. À gauche, une licorne déambule tranquillement. À droite, un couple de cygnes est accompagné de ses petits qui pataugent. Au-dessus de vous, une colombe s'envole avec un rameau d'olivier. Et devant-vous, un temple somptueux entièrement couvert de marbre blanc se dresse. Dirigez-vous vers celui-ci, un pas après l'autre.

Vous entrez dans le temple. Tout est pur et brillant. Des globes lumineux viennent vous accueillir et vous sentez que tout ce qui est présent ici est le fruit d'un amour inconditionnel. Vous êtes escorté jusqu'au cœur du temple, où trône en son centre un cristal géant. D'autres sphères lumineuses vous y attendent et commencent à vous transmettre une énergie purifiante. Le cristal devient translucide, vous vous élevez vers lui et vous traversez sa paroi. Une vitalité sans borne y réside et vous bénéficiez intensément de celle-ci. Tous vos aspects physiques, psychiques et spirituels s'unissent. Vous sentez qu'il n'y a plus rien d'autre en vous que la paix, une paix intérieure infinie.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous puisez en vous le désir que vous avez semé en début de séance, votre Sankalpa. Profitez de votre état si paisible pour évoquer à nouveau votre souhait de progression personnelle. Dites-le intérieurement à trois reprises, ressentez sa réalisation, accompagnez-le d'une confiance sans faille.

Progressivement, revenez ici dans le moment présent. Bougez lentement, étirez-vous vers le ciel et ouvrez les yeux. Rappelez-vous qu'à n'importe quel moment vous pouvez trouver la paix en vous, là, dans votre cœur. La séance est terminée et je vous souhaite de garder cette paix en vous.

Le Yoga Nidrâ

[SUR LA FRONTIÈRE DE LA VIGILANCE ET DE LA SOMNOLENCE]

Comment s'approcher le plus possible du sommeil pour en arriver à l'éveil

L'objectif du Yoga Nidrâ est de s'approcher le plus possible du sommeil et d'établir ainsi un contact avec le subconscient. Se reposant sur des exercices de respiration et de visualisation, il mène vers un état de relaxation profonde tout en restant vigilant. Plus l'état de repos s'installe, moins le conscient est perturbé et plus le subconscient se manifeste sans entrave. Le Yoga Nidrâ permet une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne l'éveil.

ISBN 978-2-9813413-2-7

Le Yoga Nidrâ : Thématique Yantra

Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013



Diviniyog

par Stéphane Lachance