

Infos Yoga

La revue à l'usage des aventuriers de l'âme



Dossier yoga nidrā et exploration des états de conscience

- ☪ Immersion au Maha Kumbh Mela 2025 ☪
- ☪ Petits ajustements posturaux dans shavasana ☪
- ☪ Tantra et vie dans le Kali Yuga ☪
- ☪ Conte de l'Inde ancienne ☪
 - ☪ La Gāyatrī ☪
 - ☪ Kundalini ☪



ÉDITO DE SAMANTHA

L'argument souvent utilisé en faveur de *yoga nidra* est que si nous passons un tiers de notre vie à dormir, il serait bénéfique de ne pas le « perdre » et de le mobiliser pour pratiquer.

Si même l'éveil est soumis aux diktats de la productivité, où va le monde ? Et si le véritable secret résidait dans l'acceptation de ne pas accomplir, dans la capacité à goûter chaque instant sans chercher à le saisir ?

C'est cette conscience qui nous ouvre la voie, plus sûrement qu'un nombre d'heures passé à pratiquer. C'est peut-être quelque chose que nous devrions expliquer à Yoga Alliance !



ÉDITO DE LÉO

Je vis certains instants de conscience acérée comme mes griffes à des moments inattendus. Ce fut le cas à la fin de mon dernier bol de croquettes, dans cet espace intermédiaire entre faim et satiété. Je savais qu'ensuite j'allais m'assoupir et rêver. J'ai su alors que je ne saurais jamais vraiment si je rêvais ma vie de chat, ou si je vivais un rêve.

Enfin, en réalisant qu'en moi l'onirisme dialoguait constamment avec la lucidité, j'ai eu la certitude d'être un chat et non un humain. Une question demeure : la souris dévorée hier continue-t-elle de rêver ?

Sommaire

- 3 Dossier : yoga nidrā et exploration des états de conscience
- 4 Aux origines du yoga nidrā ... **Samantha Soreil**
- 9 Des cadavres sur le tapis ... **Annie Leroux**
- 12 Les différents niveaux de lucidité dans la pratique du yoga du rêve ... **Sabine Rabourdin**
- 16 Yoga nidrā : le sommeil profond du yogi ... **Janita**
- 19 Le yoga nidra ou sommeil yogique ... **Mathieu**
- 20 Petits ajustements posturaux dans shavasana ... **Muriel**
- 24 La veilleuse de nuit ... **Charlotte Cruz**
- 26 *De-ci de-là*
- 28 La Gāyatrī ... **Dīpa**
- 30 Immersion au Maha Kumbh Mela 2025 ... **Rodolphe Milliat**
- 34 Kundalini ... **Aurore Gauer**
- 36 Tantra et vie dans le Kali Yuga (seconde partie) ... **Michel Chauvet**
- 40 *De-ci de-là*
- 41 Nous avons lu
- 43 Annonces
- 47 Abonnement

Infos Yoga 152 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Alex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nollevale, puis Mathieu a publié *Infos Yoga* durant 20 ans. **Directrice de publication :** Samantha Soreil. **Maquette et mise en page :** Rudy Voilqué. **Impression et diffusion :** Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 Montélimar. **Commission paritaire :** 1224G89212.

Périodique : Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. **Dépôt légal :** à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Les articles publiés dans *Infos Yoga* n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés. **Couverture :** Ghat de Varanasi, Flickr, Zac Davies, CC BY-ND 2.0

Au dos : Manasa, déesse protectrice des morsures de serpent, Wellcome Collection. domaine public.

Abonnements : www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à *Infos Yoga*, 2 rue des Carrières, 26400 ALEX.

Explorer les espaces entre-deux

La thématique de yoga nidrā est un prétexte pour aborder celle, plus fondamentale encore, des espaces entre deux, des failles, des transitions, de tous ces moments ou lieux délaissés que l'on peut ranger sous l'appellation d'espace liminal. Le yogi, gardien des secrets de la conscience, est passé maître dans l'art d'investir ces failles dans lesquelles la surprise, la perte de repères, la perte de conscience parfois sont autant de chances de s'extraire du mode de pensée habituel pour saisir quelques fragments d'un au-delà.

Ce que nous ne sommes pas capables de percevoir avec nos sens dans l'état de veille ordinaire peut alors se révéler, ouvrant une fenêtre sur un monde identique que nous pouvons appréhender avec des sens nouveaux. La quête du soi (ou la recherche de preuve de cette absence) prend alors une nouvelle dimension, car une petite parcelle de ce savoir a pu nous toucher. En multipliant les visites conscientes dans ces failles, la folie et la sagesse pour compagnes de voyage, nous ouvrons un nouveau champ des possibles.

C'est bien cela la seule promesse de yoga nidrā, faire de nous des visiteurs de plus en plus conscients, des voyageurs, des aventuriers de l'âme qui jouent. Se prendre très au sérieux, adopter une vision dogmatique, installer une pratique rigide sans espace pour ressentir... Tout cela resserre et restreint l'espace qui permet d'accéder à ce monde. Cultiver l'ouverture sans sombrer dans le laxisme, la légèreté comme le sérieux, la présence aiguë et la détente profonde, embrasser en même temps ces paires que certains nomment « contraires », c'est goûter à la saveur du paradoxe qui déverrouille quelques portes.

Aux origines du *yoga nidrā*

Samantha Soreil

« Lorsque le sommeil n'est pas encore venu et que (pourtant) le monde extérieur s'est effacé, au moment où cet état devient accessible à la pensée, la Déesse suprême se révèle. »

Vijñāna bhairava tantra, 75



Image de l'excellent film *Sita sings the blues*, qui reprend des épisodes du *Ramayana*, Nina Paley | CC 3.0 BY-SA

Yoga nidrā m'a toujours fascinée, et les différentes personnes qui me l'ont enseignée m'ont donné des explications variées quant à ses origines. Après tout, peu importe d'où cela vient, il est peut-être vain de s'interroger sans cesse, et à chercher le pourquoi du comment, on en oublie de goûter la saveur... Mais je suis curieuse, et beaucoup d'élèves m'ont questionnée sur les origines du *yoga nidrā* ainsi que les différentes références que l'on peut trouver à ce sujet dans les textes traditionnels du yoga. Je ne savais guère que répondre, n'ayant que très peu de références explicites dans les textes de ma connaissance (il est vrai que je suis bien loin d'avoir tout lu !).

On trouve de fréquentes allusions à deux termes : soit celui de *nidrā*, qui est présent dans les *yoga sūtra*, par exemple (et également dans d'autres textes moins souvent cités), mais qui fait dans ce cas référence à un état de conscience et non à une pratique spécifique. On trouve également dans les textes plus récents (*upaniṣad*, *tantra*) des références à des pratiques qui semblent amener à des états proches de ce que l'on pourrait qualifier de *yoga nidrā*, ou encore des descriptions de *turiya*. Sur ce point, je suis d'accord avec Mathieu : je ne m'étendrai pas sur le sujet afin de ne pas dire trop de bêtises !

Le but de cet article n'est pas de présenter une histoire exhaustive du *yoga nidrā*. Il me serait d'ailleurs impossible de réaliser un tel travail, car l'histoire est peu claire et, à la lumière des textes connus, *yoga nidrā* n'est pas une pratique ancienne ; en tout cas, ce nom n'a été donné que récemment à une méthode. Mais cela ne signifie pas que les étapes pour approcher l'état de *yoga nidrā* n'existaient pas auparavant !

Les mêmes questions qu'avec le terme *hatha yoga* sont soulevées : aujourd'hui, nous tentons d'ajouter un nom à un ensemble de pratiques qui ne sont pas forcément homogènes. Nous tentons de classer, de mettre des barrières entre des pratiques. Nous sommes tentés de dire que le *prāṇāyāma* ou la méditation sont des pratiques différentes du *yoga nidrā*, mais n'est-ce pas nécessaire pour atteindre les états que nous recherchons ? Atteindre *turīya* sans suivre la méthode de Swāmī Satyānanda qui est aujourd'hui présentée comme LA référence dans ce domaine (nous reparlerons de cela plus tard !) pas à pas, est-ce suivre la voie vers *yoga nidrā* ? Que pouvons-nous appeler *yoga nidrā* ? Je crois que ces questions de sémantique sont importantes, car elles permettent de régler notre boussole : que cherchons-nous ? Sans une direction, il sera plus difficile de cheminer.

Quelques mentions de *yoga nidrā* dans les textes

Les premières mentions du terme *yoga nidrā* ne sont pas reliées à une pratique spécifique.

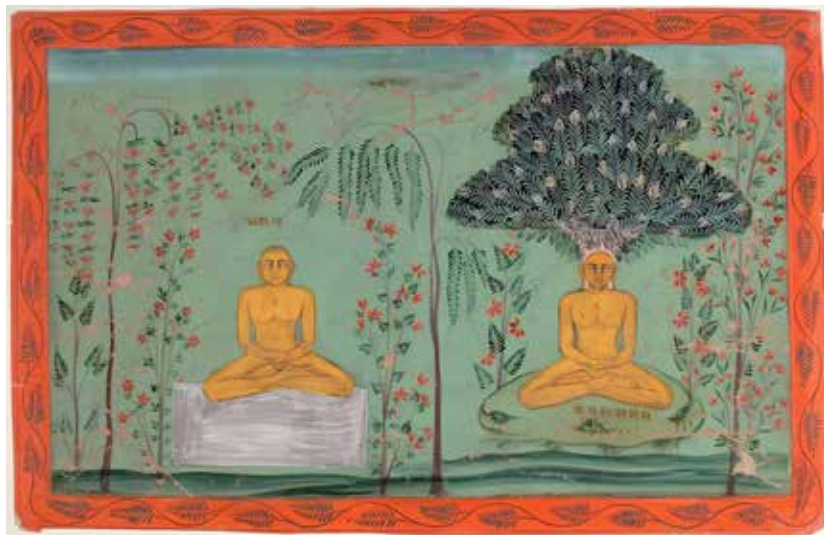
Aucun texte traditionnel ne présente une méthode de *yoga nidrā* : c'est un état, et il est mentionné sans forcément que le mode d'emploi permettant de l'expérimenter ne soit livré. Cela ne veut pas dire que de telles méthodes n'étaient pas enseignées. Peut-être que la transmission s'est surtout faite oralement : on sait la méfiance des sages indiens à l'égard de l'écrit et beaucoup de manuscrits ont été perdus, ou attendent d'être traduits.

Dans le *Mahābhārata* et la *Bhāgavata purāṇa*, *yoga nidrā* fait référence au laps de temps durant lequel Viṣṇu est endormi entre deux *yuga* (âges). Il s'agit d'un état liminal, d'une transition entre deux actes de la pièce en quatre actes qu'est un *manvantara* (ère cosmologique).

Dans le *Mārkaṇḍeyapurāṇa*, *Yoganidrā* est le nom d'une déesse. Pour plus de détails sur le sujet, voir l'excellent livre de Pierre Bonnasse, *Yoganidra*.

Les *tantra*, qu'ils soient bouddhistes ou shivaïtes, font référence à *yoga nidrā* en tant qu'état accessible aux humains, et pas seulement à Viṣṇu ! Il est alors décrit comme un état entre veille et sommeil, la conjugaison d'une parfaite immobilité et d'une grande présence, conscience.

Le *Yogatāravalī* (XIIIe ou XIVe siècle) présente *yoga nidrā* comme un état accessible à celui qui maîtrise sa pensée et qui n'est plus soumis aux liens du karma.



Cette recherche n'est pas propre au yoga : la présence + conscience est ce que l'on recherchera dans d'autres pratiques méditatives. Ici, le 1er *tirthankara* du jainisme, Rishabhanatha

Ni veille, ni sommeil, ni rêve, l'état recherché transcende les autres.

Pour citer un texte fort connu, prenons la *Haṭhapradīpikā*, chapitre 4 :

« on doit pratiquer *khecarī* sans discontinuer jusqu'à ce qu'on atteigne le sommeil yogique (*yoga-nidrā*). Lorsqu'est pleinement atteint le sommeil du yoga, il n'y a plus jamais ni temps ni mort (*kāla*). Le commentaire précise cela : « La *yoga-nidrā* est le *samādhi*, caractérisé par l'arrêt de toutes les fonctions de l'esprit (*cittavṛtti-nirodha*), et qui a l'apparence d'un sommeil pour les observateurs extérieurs. »

On voit ici que *yoga nidrā* est assimilé à *samādhi*. Ce n'est donc pas décrit comme une méthode, mais un état, à moins que les deux ne soient assimilés.

On trouve aussi ce lien avec *khecarī* dans la *Śāṅḍilya Upaniṣad* : 1.35 : « Le yogi doit pratiquer la *khecarī mudrā*. Il parvient alors à l'état d'absorption et tombe dans le sommeil yogique (*yoga nidrā*). Pour celui qui arrive à obtenir ce sommeil yogique, le temps n'existe plus. Place ton mental au sein de Shakti et Shakti au sein de ton mental, et contemple avec détachement ton mental à l'aide de ton mental, et tu connaîtras la félicité, ô Śāṅḍilya. » Ce texte, probablement rédigé entre 100 avant notre ère et l'an 300, a peut-être inspiré la *Haṭhapradīpikā*.

Yoga nidrā en tant que méthode selon Swāmī Satyānanda

Swāmī Satyānanda utilise le terme *yoga nidrā* dans ce sens de « sommeil yogique », mais également, et c'est cela qui est connu, pour parler d'une méthode qu'il a codifiée.

Je n'ai pas d'affinité particulière avec cet enseignement, mais comme la plupart des enseignants de *yoga nidrā* affiliés à cette école ou non utilisent désormais cette pratique (même nom, même structure), je pense qu'il est intéressant de la décortiquer.

Les éléments suivants s'appuient sur l'article *Yoga-nidrā : An Understanding of the History and Context* écrit par Jason Birch et Jacqueline Hargreave. Reprenons les étapes proposées par Swāmī Satyānanda dans sa méthode.

1) *Śavāsana* est la posture dans laquelle la plupart des pratiquants s'installent pour *yoga-nidrā*, mais est-ce indispensable ? La première référence écrite mentionnant le fait de pratiquer au sol tel un cadavre apparaît dans le *Dattātreyayogaśāstra* du XIIe s., technique de *laya yoga* (yoga de la dissolution, traduction fréquente). *Śavāsana* en tant que posture apparaît ensuite dans la *Haṭhapradīpikā* (XVe) mais sans référence à *yoga nidrā* : c'est une posture qui est alors présentée pour ses vertus régénérantes.

2) Vient ensuite l'énonciation d'un *saṅkalpa* : au début de chaque séance, le pratiquant est invité à formuler mentalement un souhait, un *saṅkalpa*. Le terme *saṅkalpa* est utilisé dans bien d'autres sens, toujours avec cette idée de souhait, mais cela peut être décorrélié de la pratique ; le terme peut faire référence au souhait de développer telle qualité ou d'obtenir telle chose sans que cela n'ait de lien avec une quelconque pratique de yoga. La dimension spirituelle n'est pas obligatoirement présente : le *saṅkalpa* du gros chat noir allongé sur moi pendant que je rédige cet article pourrait être de manger des croquettes.



Suite au barattage de la mer de lait, l'arbre qui exauce les souhaits, *kalpataru* ou *kalpavṛkṣa*, est apparu. Situé dans notre cœur, il est notre capacité à exaucer tous nos désirs...

Photo Dharma CC2.0, flickr

3) Vient ensuite la rotation de la conscience qui consiste à visualiser et ressentir chaque partie du corps. Certains proposent d'adopter une immobilité complète durant cette prise de conscience du corps, tandis que d'autres enseignants invitent à bouger légèrement afin de ressentir chaque zone nommée. Swāmī Satyānanda lui-même a indiqué qu'il s'inspirait pour proposer cela de la pratique du *nyāsa* (le toucher de différentes parties du corps en récitant différents types de mantras).

Le *Yogayājñavalkya* (XIVe s.) propose une pratique consistant à porter son attention dans 18 points vitaux. « Le fait de retenir le souffle dans les dix-huit points vitaux (*marmasthāna*), après l'avoir aspiré d'un point à l'autre, est appelé *pratyāhāra*. Ô Gārgi, les deux Aśvins, les meilleurs médecins des dieux, ont enseigné les points vitaux à l'homme en vue de la puissance (*siddhi*) et pour la libération grâce au yoga.

Écoute, je vais t'énumérer ces points. Les deux gros orteils, les chevilles, le milieu du jarret [la fosse poplitée], la racine du jarret, le milieu du genou et des cuisses et l'anus. Ensuite, le milieu du corps, le pénis, le nombril, le cœur, le creux de la gorge, la racine du palais, la racine du nez, les globes oculaires, le milieu des sourcils, le front et [le sommet de] la tête. Ce sont les points vitaux. »



4) La phase suivante est une prise de conscience de la respiration. Les auteurs du document indiquent qu'aucun texte médiéval ne mentionne l'observation du souffle hors *prāṇāyāma*. Je ne suis pas d'accord, même si je comprends ce point de vue (un mantra est apposé, ou une visualisation, mais le souffle est laissé libre dans de nombreuses pratiques mentionnées dans les ouvrages et transmises oralement jusqu'à aujourd'hui). On trouve aisément des mentions de pratiques liées à l'observation du souffle, souvent accompagnées de visualisations.

5) Le pratiquant est ensuite invité à prendre conscience des sensations opposées (lourdeur/légèreté, chaleur/fraîcheur...) On trouve cela par exemple dans le *Yogabijam* : 89 et 90 « L'union d'*apāna* et *prāṇa*, comme l'union de sa propre essence avec cette force vitale, l'union du soleil et de la lune, et l'âme individuelle (*jīva*) avec l'âme suprême (*paramātman*). L'union de ces dualités est donc appelée yoga. »

On retrouve ici cette idée que le yoga est l'union des contraires. Cela rappelle évidemment l'épisode du barattage de la mer de lait : si les *deva* ne s'allient pas aux *asura*, pas de barattage possible, pas de mouvement sans cette friction qui permet la transformation.

6) À ce stade de la séance, la détente est présente et le pratiquant sera donc théoriquement dans l'état idéal, aux portes du sommeil, pour effectuer une visualisation. Il s'agit de l'étape où un scénario peut être proposé. C'est en général ce qui change d'une séance à l'autre et qui constitue le cœur et la singularité de chaque pratique.

Swāmī Satyānanda évoquait des paysages et des symboles tels que les pyramides d'Égypte, un temple grec, le sourire du Bouddha... Bien évidemment, on ne retrouve aucune mention de cela dans les textes traditionnels ! L'objectif semble être ici de générer une sensation, une émotion, un état mental particulier chez le pratiquant à la manière de ce que l'on peut faire sous hypnose (induire une détente profonde, puis faire appel à des images fortes et évocatrices).

Yoga nidrā en tant que méthode selon Swāmī Rāma

Poursuivons cette exploration de *yoga nidrā* en tant que pratique moderne avec une autre approche, celle de Swāmī Rāma :

- 1) La première étape est une relaxation musculaire profonde
- 2) Vient ensuite *śavayātra*, le « pèlerinage du cadavre » qui propose la visualisation de 61 points du corps
- 3) Une visualisation du souffle comme s'il s'agissait d'une vague montant et descendant dans le corps
- 4) 15 respirations sont effectuées dans les *cakra* : 5 dans *ājñā*, 5 dans *viśuddha* et 5 dans *anāhata*
- 5) L'attention est ensuite maintenue dans cette « grotte du cœur » et sur le souffle durant 10 minutes, avant de quitter progressivement l'état induit par cette pratique.



Si des variations sont observées d'une école à l'autre et en fonction des enseignants, on note tout de même des similitudes dans le cheminement : une recherche de détente profonde au niveau du corps, l'apaisement du souffle, une présence mentale sans tension.

Le souffle est le « véhicule » permettant de cheminer vers l'état de *yoga nidrā*.

Citons le *Vijñāna bhairava tantra* (traduction de Lilian Silburn) :

55 - Si l'on médite sur l'énergie (du souffle) grasse et très faible dans le domaine du *dvādaśānta* et que (au moment de s'endormir) on pénètre dans son (propre) cœur ; en méditant (ainsi) on obtiendra la maîtrise des rêves.

Et le commentaire de Lilian Silburn nous éclaire ici sur un lien entre souhaits et *yoga nidrā* :

« Le yogin absorbé en *yoga nidrā*, qui parvient à conserver la conscience dans le rêve, peut réaliser tous ses désirs. »

En un verset, on retrouve plusieurs références présentes dans les pratiques modernes appelées *yoga nidrā* : le lien avec les souhaits qui deviennent réalisables pour un tel sage, l'importance de la zone du cœur sur laquelle se concentrer pour cheminer vers *yoga nidrā* et le lien avec les rêves.

La place du rêve dans *yoga nidrā*

Certains utilisent le terme de *svapna yoga* pour désigner les pratiques en lien avec l'état de rêve.

Yoga nidrā est-il lié au rêve ? Il est tentant d'assimiler *yoga nidrā* et rêve lucide, car ces deux états ont un point commun : ils supposent le maintien de la conscience dans un état où elle est habituellement absente, c'est-à-dire le sommeil. Mais *yoga nidrā* ne se limite pas au rêve lucide, cet état peut également être recherché dans le sommeil sans rêve. On pourrait donc dire, pour schématiser et si nous avons besoin de cartographier ces états, que *yoga nidrā* inclut le rêve lucide, mais ne se limite pas à cela. J'ajouterais que l'entraînement au rêve lucide peut être utile à qui veut goûter l'état de *yoga nidrā* ; cet entraînement à ramener de la conscience au cœur de l'inconscience est un jeu intéressant, une première étape pour semer des graines d'éveil au plus profond du sommeil.

Yoga nidrā, une pratique de nuit ?

Ce que l'on oublie parfois de mentionner avec *yoga nidrā*, c'est que l'entraînement permettant de faire émerger la conscience dans le sommeil ou de maintenir la conscience au moment de l'endormissement ne se fait pas (seulement) durant le sommeil. De nombreux exercices préliminaires, incluant la relaxation et la méditation, demeurent des préparations indispensables pour qui veut cultiver les qualités nécessaires au maintien de la conscience en permanence.

L'état de *yoga nidrā* n'est donc pas propre au sommeil, il s'agit simplement d'un positionnement, d'un état cérébral particulier.

Śiva sūtra 1.7 : « Même pendant la veille, le sommeil et le sommeil profond, on peut faire l'expérience du quatrième état. »

On peut citer pour illustrer cela l'exemple de Swāmī Veda Bhāratī, disciple de Swāmī Rāma qui s'était prêté à des expériences permettant de mesurer les ondes cérébrales au courant de différentes activités. Il parvenait à conserver un cerveau produisant les ondes delta (associées chez la plupart des individus à des états de sommeil pro-

fond) tout en tenant une conversation. C'est en quelque sorte l'inverse de la recherche la plus populaire de *yoga nidrā* : il s'agit ici d'apporter au sein de la vie active un état cérébral identique à celui du sommeil.

Ces exercices peuvent permettre d'expérimenter une chose étonnante : la conscience d'une possible continuité dans notre positionnement « mental », voire « énergétique », pour peu que l'on s'entende sur ce terme qui peut prêter à confusion, en tout cas avec une implication biologique (modification des ondes cérébrales à volonté) quelles que soient les circonstances de notre vie.

Swāmī Veda Bhārati n'assimilait pas l'état de *yoga nidrā* à *turiya*. Pour lui, *yoga nidrā* n'est qu'un moyen permettant de placer le pratiquant au seuil de ce qu'est *turiya*.

Le principal prérequis est une grande capacité à se détendre (prise de conscience des différents corps, quels que soient les noms donnés, ce sont surtout des représentations permettant de se mettre en lien avec des ressentis) et à ôter les tensions dans chacun d'entre eux. Ensuite vient une phase de concentration sur le souffle dans *anāhata*, en plaçant donc l'attention au milieu de la poitrine.

Ceci, souvent appelé *yoga nidrā*, n'est que la méthode préliminaire efficace pour favoriser l'entrée en *yoga nidrā* (rien n'est cependant garanti !). Tout ce qui est en notre pouvoir, c'est de favoriser l'émergence de ces états en cultivant certaines qualités et en s'adonnant à certaines pratiques.

Peut-on pratiquer *yoga nidrā* ?

Pour clore cette réflexion, rappelons que la pratique actuelle appelée *yoga nidrā* par la plupart des écoles est dérivée des enseignements de ces deux maîtres. Bien souvent, elle est simplifiée et présentée comme une relaxation mêlée de pensée positive et autres sons aux effets supposés magiques... Est-ce encore *yoga nidrā* ? Si l'on admet la définition *yoga nidrā* = *samādhi*, non. Sinon... à chacun de juger.

Il semble tout de même que l'on ne puisse pas assimiler *yoga nidrā* et relaxation. *Yoga nidrā* est plus que cela, c'est un état bien au-delà de la détente. Pour y entrer, il faut être détendu, c'est donc l'étape 0. En ce sens, je considère que c'est une pratique avancée, car elle nécessite une capacité à se détendre et une très bonne capacité de concentration ainsi que l'aptitude à combiner les deux.

Cultiver une attitude vigilante et détendue dans la vie quotidienne, est-ce du *yoga nidrā* ? Tout ce que nous faisons ne peut être qu'une préparation. Nous pouvons, par la pratique, mettre en place des conditions favorables à l'émergence des états recherchés. Cultiver certains états est tout ce que peut faire le yogi moderne. Ensuite, pour que la porte puisse s'ouvrir, il faut certainement cesser de faire.



Kala Paree and Nidra Paree, Abanindranath Tagore, 1920, CCo, colorisé

Yoga nidrā, la plus récente des « traditions millénaires » !

Le but de ce dernier intertitre, certes un peu moqueur, est seulement de remettre en question ce que l'on pratique aujourd'hui sous le nom de *yoga nidrā* dans l'immense majorité des écoles de yoga. Sous couvert du label « traditionnel », on propose souvent une technique inspirée de cette codification de Satyananda qui n'est finalement qu'un pot-pourri de différentes techniques hétéroclites piochées dans divers ouvrages certes anciens (est-ce un gage de « qualité » ?), mais qui ne constitue pas un ensemble cohérent. Cela n'ôte rien à la pratique, simplement, tout comme je me risque à dire que pour moi le « beer yoga » n'est pas vraiment du yoga, cette forme de relaxation guidée n'est pas du *yoga nidrā* au sens strict du terme si l'on accepte la définition de *yoga nidrā* comme étant synonyme de *samādhi*. Sauf peut-être pour quelques chanceux qui connaissent l'extase après une méditation Petit Bambou...

Principales références :

Singleton, M. (2005). *Salvation through Relaxation: Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga*. *Journal of Contemporary Religion*, 20(3), 289-304.

Birch, J. (2015, January 1). *The Yogatārāvalī and the Hidden History of yoga*.

Parker, S. (2023). *Yoga Nidra, a state of mind, not a technique*.



Des cadavres sur le tapis

De notre envoyée spéciale Annie Leroux

Chargée par la revue Infos yoga de mener une enquête sur une partie du yoga connue sous le nom de relaxation, ou yoga nidra, j'arrive à l'heure dite au studio, armée de mon tapis tout neuf, pour ma première expérience de nidra. En ouvrant la porte, je découvre un peu stupéfaite des corps déjà allongés sous des plaids, coussin sous la nuque, voire sous les genoux. La prof qui m'intime le silence d'un index posé sur la bouche me glisse à l'oreille : « Allongez-vous dans la posture du cadavre. » Voyant mon regard affolé, elle me fait comprendre de faire comme les autres. Ce mot « cadavre » tourne en boucle dans ma tête en ce début de séance, mais la voix monocorde de la prof finit par avoir raison de mes résistances. Je flotte dans un entre-deux, sans savoir vraiment si je dors ou non. Lorsque la séance prend fin, je me sens vraiment bien, reposée, l'esprit détendu, étonnée.

Intriguée par cet état de repos incroyable, je cherche à en savoir davantage et à faire le lien avec ce paradoxe du « cadavre ».



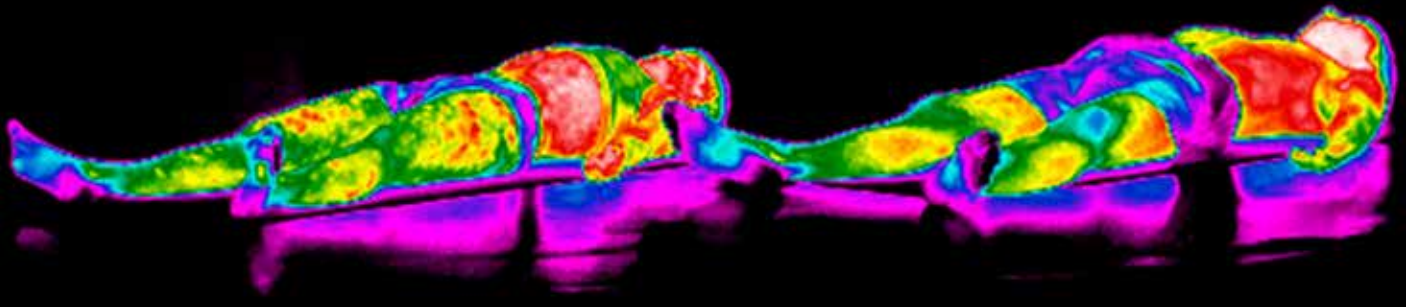
Mythes originels

Les origines du *nidra* se perdent dans l'histoire de l'Inde. Il existait très certainement des transmissions orales, bien avant que des textes n'apparaissent. Il en est question dans les *Yoga sutra* de Patanjali (200 à 500), dans le *Hatha yoga pradiipika* (XV^e s.), dans certaines Upanishads, dans des textes vishnouïtes et shivaïtes.

Dans la tradition vishnouïte, Vishnu repose paisiblement sur le serpent Ananta qui représente l'éternité et l'infinité. Il incarne ainsi un état de sommeil profond appelé le sommeil yogique, où la conscience reste présente, même dans le repos le plus profond. Ce sommeil, appelé – le sommeil de dieu –, n'est pas simplement un état de repos, c'est une période de maintien de l'équilibre cosmique, dans laquelle Vishnu se recharge pour préserver l'harmonie de l'univers.

Dans la culture shivaïte, Shiva le yogi parfait est appelé seigneur du sommeil ; il éclaire la nuit. Il est celui dans lequel la manifestation se dissout. Son sommeil léger précède le réveil de Vishnu, le grand créateur. La posture de shavasana est un aspect passif de Shiva qui évoque le sommeil et la mort. *Je tiens enfin une piste...*

Comme toujours en Inde, le mythe et le symbole sont intimement mêlés. Derrière ces récits, c'est une vision du monde qui est proposée ; non pas la vision linéaire occidentale avec un début et une fin. C'est un regard particulier et subtil qui conçoit les phénomènes comme étant cycliques. Ainsi, la Vie est un processus éternel dans un mouvement très complexe fait de création, de maintien, de décroissance puis de résorption. Comme le dit Edgar Morin :



**« Vie :
le mot le plus évident et le plus mystérieux,
le plus plat et le plus profond
qui nomme ce dont nous sommes
à la fois les jouets et les acteurs,
et que nous n'arrivons pas
à comprendre ni concevoir. »**

Je prends alors conscience de cette vision cyclique du monde et des choses, des phénomènes naturels auxquels je ne prenais pas garde : la mort est un processus contenu dans la vie.

Réflexions sur la mort

Nous connaissons tous le jeu des saisons, le cycle du jour et de la nuit, la mort des étoiles qui pourtant nous semblent éternelles, un amour qui débute et se finit, etc. Matière et univers connaissent la dégradation. Il y a là un processus continu ; quelque chose meurt et la vie reprend sous une autre forme. La plupart du temps, par inattention, nous ne goûtons pas l'enchaînement qui conduit de l'apparition d'un événement à sa disparition. La mort-processus est une force dynamique de la vie qui se perpétue elle-même. De nombreuses pratiques bouddhistes insistent sur cette notion de mort. Cette pratique culmine dans une pratique nommée *powa* « transfert de conscience au moment de la mort », mais ce n'est pas le propos ici.

Mes réflexions s'approfondissent : qu'en est-il du douloureux déchirement face à la mort d'un être cher ?

La mort est un événement unique et singulier, ne survenant qu'une seule fois et toujours à autrui. Face au décès d'une personne, force est de constater que ce sont les vivants qui le décrivent : l'heure de la mort, les circonstances, rappel des souvenirs vécus. En fait, nous ne parlons pas de la mort, si ce n'est en termes médicaux, mais nous parlons « autour d'elle », comme si toutes ces paroles n'étaient qu'un paravent derrière lequel on se cache pour la rendre plus impersonnelle ou distante.

Pourtant, l'espèce se perpétue au-delà de la mort de ces êtres... Nous pouvons nous demander si la mort-événement est une fin radicale. Nul trépassé n'est venu nous raconter s'il y a une suite. À ce point, chacun en fonction de sa croyance donnera une réponse ; la philosophie donne aussi des points de vue.

Je constate que la mort est une réalité incontournable, trop souvent occultée dans notre société. Un jour, moi aussi je mourrai. Face à cet inéluctable, je me débats. Moi, moi, mon petit ego, bien-portant ou malade, finira comme tout le monde, emporté comme tout vivant, et deviendra un chiffre dans une statistique...

On ne peut pas vivre en faisant semblant : la mort n'est pas que pour les autres. Face à cette inévitable perspective, l'angoisse de la mort est bien là, la peur de l'inconnu aussi : un véritable trou noir. S'il n'y a pas le baume d'une réflexion philosophique ou spirituelle – d'ailleurs sans aucune certitude, l'épouvante sera peut-être calmée par des médicaments, et quelle chance nous avons de pouvoir y recourir ! Arnaud Desjardin fait remarquer l'écart entre l'Occident où s'opposent les mots « mort » et « vie », et l'Orient où « mort » s'oppose au mot « naissance », impliquant que la naissance et la mort sont deux moments de l'existence. La mort n'est pas une fin, elle est englobée dans la vie. C'est un passage qui s'inscrit dans un temps cyclique.

Pour exemple, la biologie nous apprend qu'il y a le renouvellement permanent de nos cellules, ce qui exige que certaines cellules soient détruites pour être remplacées par des nouvelles. C'est dans cette hécatombe permanente que la régénération de l'ensemble s'accomplit et que la vie perdure. Chaque soir, en nous endormant, nous mourrons à notre journée et nous naissons chaque matin. Nous naissons chaque fois qu'une pensée ou une sensation apparaît, et nous mourons chaque fois que cela disparaît. Avoir conscience intimement du mouvement qui se perpétue.

L'Orient nous dit que le corps n'est qu'une enveloppe qui sera laissée et que l'esprit demeure au-delà de la mort. Croyance ô combien rassurante, mais changer de paradigme demande des heures d'apprentissage, de médiations analytiques et d'assise sur un coussin.

La posture du cadavre m'a menée à toutes ces réflexions sur la mort, mais qu'est-ce que cela a à faire dans le nidra ? N'y aurait-il pas un chemin de conscience où l'esprit explore des rivages inconnus ?

Nidra, rêves et conscience

La peur de mourir provient de notre identification au corps, au mental. En s'allongeant sur le tapis en « *shavasana* », nous expérimentons un autre aspect de nous-même, ce qui nous permet de nous départir du « je suis actif », « je dors », « je rêve ».

Nous connaissons et nous nommons les actions de la journée où nous sommes dans un état dit de veille. État qui nous donne le sentiment d'être autonome dans nos actes en réponse aux stimuli extérieurs ou intérieurs.

Nous connaissons aussi le sommeil fait de rêves, fait d'images, d'histoires, de formes, de couleurs, de sensations. Sans pratique, nous sommes contrôlés par le rêve et nous nous réveillons en nage au milieu d'un cauchemar. Il y a différents degrés de conscience dans les rêves : je rêve, je

suis conscient que je rêve. Il y a aussi des rêves dits lucides où l'on a la capacité d'agir dans le rêve avec lucidité. Ainsi, toutes ces pratiques yogiques ne sont pas là pour arrêter le lion qui nous court après en rêve, par exemple. Non, ces pratiques nous proposent de devenir attentif au processus du rêve lui-même, et non plus aux images du rêve. Il y a là une manière de mettre de la distance, de nous désidentifier dans une conscience alerte.

Il y a aussi le sommeil sans rêve, dit sommeil profond. Dans cet état, il n'y a aucune conscience ordinaire et nous ne percevons rien. Les pratiques cherchent également à amener de la conscience à ce niveau.

Ainsi, le *yoga nidra* conduit dans différents niveaux de conscience, jusqu'à celui appelé la grande relaxation : *maha sithilikarana*, qui signifie, en d'autres termes, « la mort ».

En Occident, on considère que ces trois états sont séparés, alors que le *yoga nidra* considère qu'ils sont reliés. D'ailleurs, cette tradition décrit un quatrième état de conscience appelé *turiya* en sanskrit. Il ne s'agit pas d'un état supplémentaire, mais d'une qualité, une présence sur laquelle se déploient les trois premiers. Il s'agit là d'un découpage bien théorique, et on peut prendre la mesure d'états connus qui servent de passage de l'un à l'autre. Nous avons tous fait l'expérience de rêveries, ni vigile, ni endormi. Dans ce *no man's land*, il y a une possibilité de faire taire le commentateur intérieur et ainsi, de ne pas s'impliquer, juste de contempler. Ainsi, dans le *nidra*, le corps dort et la conscience reste alerte. Pour preuve, lorsque l'on « revient » de la relaxation, qu'est-ce qui, en nous, a entendu de revenir s'asseoir ?

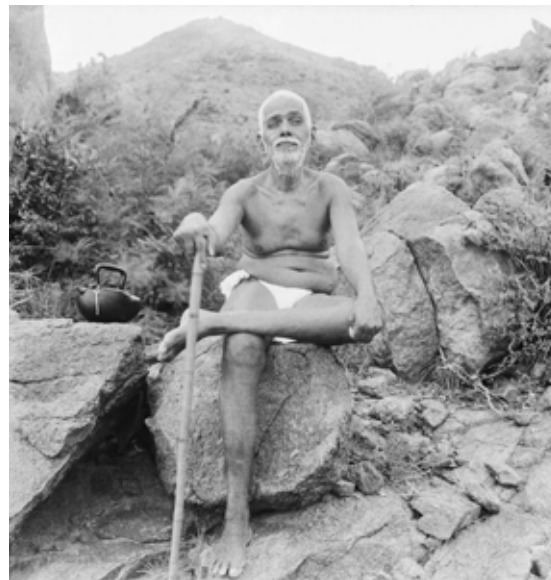
Quelle école de la vie que ce cadavre ! Quelle merveilleuse façon de célébrer la vie en nous que de s'allonger en nidra ! Je poursuis mes investigations en étudiant la vie des philosophes et des grands sages et je découvre celui qui me donne une clé de compréhension reliant le cadavre, le nidra, la sagesse...

La « naissance » de Ramana Maharshi

Je voudrais rapporter l'expérience déterminante qui survient à celui qui deviendra le grand sage Ramana Maharshi (1879-1950). C'était un enfant ordinaire qui n'aimait pas particulièrement les études et ne s'intéressait pas à la religion. Petit, il souffrait de somnambulisme et somnait dans un sommeil très profond, dont on ne pouvait l'extraire.

A l'âge de seize ans, alors qu'il était seul dans une pièce de la maison de son oncle, à Madurai, il vécut une expérience extrêmement puissante. Il connut tout à coup une peur intense de la mort. Une impulsion à scruter la mort surgit spontanément en lui. Il décida de l'accueillir calmement. Il se coucha, étirant ses membres comme un cadavre, bien décidé à regarder la mort en face. De là s'ensuivit une investigation : qu'est-ce que la mort ? Qu'est-ce qui se meurt ? Il ferma ses lèvres hermétiquement pour qu'aucun son ne sorte et demeura sans souffle. Le choc de cette expérience provoqua une libération. « *Le corps meurt, mais l'esprit qui le transcende ne peut être atteint par la mort.* »

Il entra dans une extase profonde. Cette expérience eut un effet transformateur radical et irréversible sur lui. À la suite de cet événement, il quitta sa famille pour aller s'installer comme ascète au pied de la montagne sacrée d'Arunachala. L'enseignement de Ramana Maharshi était basé sur sa propre expérience et visait à se questionner sur sa propre nature ; toutefois, son véritable enseignement était silencieux. Des disciples et admirateurs continuent encore à affluer et se prosterner au pied du divan où il recevait.



Ramana Maharshi a ouvert une voie de questionnement qu'il convient de mener avec une grande honnêteté – si nous sentons attirés par la démarche – : *Qui meurt ?*

Beaucoup de philosophes ont apporté des perspectives. L'originalité du *nidra* est de proposer une démarche pragmatique qui explore le lien entre deux situations bien connues de notre vie, qui sont la veille et le sommeil et que l'on aurait tendance à opposer. C'est aussi un outil de vérification pratique nous permettant d'expérimenter s'il y a quelque chose que l'on puisse qualifier de radicalement final. Ces états intermédiaires nous offrent l'occasion d'enquêter sur le mystère du non-connu, c'est-à-dire la mort, et sur le processus de mourir. Par une relaxation profonde, on peut passer dans l'entre-deux et toucher le scintillement de la vie sans référence.

Jouons, jouons à faire le cadavre, et vivons ainsi dans cette ambiguïté ! Tant que la mort n'est pas là, il nous faut exister et vivre chaque jour de nouvelles aventures. Vivre la vie dans sa plénitude, intensément, sensuellement, esthétiquement, avec ces joies à apprécier et ces peines à surmonter, pour qu'à l'heure inexorable, un véritable Oui nous conduise aux portes du Mystère.

Retrouvez Annie Leroux sur son site :

www.lessensduyoga.fr



Les différents niveaux de lucidité dans la pratique du yoga du rêve

Sabine Rabourdin

Dans les *Yoga sutra*, il est écrit que l'état de yoga – l'union entre le soi individuel et le soi universel, ou bien l'arrêt des perturbations du mental – peut être atteint en restant vigilant au cœur du sommeil et des rêves (*sutra* I.38).

Cette affirmation pose les bases d'une discipline particulièrement fascinante : le yoga du rêve.



Le sommeil et les rêves constituent des territoires vastes et complexes de la conscience. Il existe plusieurs phases du sommeil, comprenant le sommeil paradoxal, qui est le siège principal des rêves (mais pas le seul), et le sommeil profond, qui, bien que souvent perçu comme un vide mental, pourrait jouer un rôle clé dans notre rapport à la conscience pure. Il est ainsi crucial de différencier les divers états de sommeil et les formes de rêves, qu'ils soient vécus en état éveillé, semi-endormi ou endormi.

Le yoga du rêve trouve ses racines dans les traditions tantriques tibétaines et indiennes. Il s'agit d'un ensemble d'outils basé sur des méditations, respirations et visualisations destinés à cultiver la lucidité dans les états différents

du sommeil. Pour les pratiquants, le sommeil devient une opportunité supplémentaire de cultiver la conscience, et cela sans empiéter sur le temps diurne.

Dans le *Spanda karika* (VIII^e siècle), le *sutra* I.17 explique :

I.17 tasyopalabdhiḥ satataṁ tripadāvyabhicāriṇī|nityaṁ syātsuprabuddhasya tadādyante parasya tu

« Le frémissement essentiel de la conscience (*spanda*) est réalisé par le yogi (ou *tantrika*) à travers les trois états : veille, sommeil et rêve. »

Commentaire de Ksemaraja :

Le pleinement illuminé réalise toujours et constamment l'Acte de pure conscience dans les trois états (veille, rêve et sommeil profond).

Mais l'autre (le partiellement éclairé) n'en jouit qu'au commencement et à la fin de ces états, c'est-à-dire aux seules périodes de transition entre veille et sommeil, quand il jouit d'une détente vigilante, favorable à l'intériorisation.

Le yoga du rêve offre aussi une exploration fascinante des différents états de conscience. Il donne un retour immédiat sur l'état de progression du pratiquant. Si l'on ne se souvient pas de ses rêves et si aucune lucidité ne survient pendant le sommeil, cela indique qu'il est nécessaire d'intensifier sa pratique de la méditation, tant le jour que la nuit, du moins s'il veut progresser sur la lucidité.

Parmi les outils contemporains du yoga du rêve, il y a la technique de yoga nidra, qui est une forme de relaxation guidée dans laquelle peuvent être introduites des images oniriques.

C'est un entraînement au maintien d'un état mixte entre sommeil et veille. Le yoga du rêve repose en partie sur la prolongation consciente de ces états intermédiaires entre veille et sommeil, visant à développer la lucidité pendant le sommeil. Ces états surviennent aussi naturellement, notamment lors de l'endormissement ou du réveil. Ils sont appelés phases hypnagogiques lorsqu'ils précèdent l'endormissement et hypnopompiques lorsqu'ils surviennent au moment du réveil. Ces phases transitoires entre sommeil et rêve constituent une porte d'entrée idéale vers la lucidité en rêve. Ils fonctionnent comme une faille où les frontières de la veille et du sommeil se confondent. L'état de conscience qui survient au moment où l'on passe de l'éveil au sommeil (et vice versa) permet d'accéder à une conscience élargie.

Ces pratiques nous invitent à rencontrer ce que le yoga tibétain du rêve et du sommeil appelle « le corps illusoire », c'est-à-dire à la fois le corps énergétique, mais aussi le corps de rêve (ou corps astral).

Dire que quelque chose est illusoire ne signifie pas que cela n'existe pas. Un rêve existe même s'il est une illusion. Et il peut parfois paraître plus réel que notre quotidien.

Qu'est-ce qui nous permet de savoir que l'on est dans un rêve ou dans la réalité ?

Revenir sans cesse à cette interrogation permet d'entraîner la lucidité.

Ce questionnement est une autre des pratiques du yoga du rêve.



Chuang Tzu (philosophe chinois) se réveille après avoir rêvé qu'il était un papillon. Mais est-il Chuang Tzu rêvant qu'il était un papillon, ou bien un papillon rêvant qu'il était Chuang Tzu ?

La lucidité en rêve : un phénomène en plusieurs degrés

Mais qu'est-ce que la lucidité en rêve ? Il existe plusieurs niveaux de lucidité, qui peuvent être classés comme suit :

- La sensation fugace de savoir que l'on rêve.
- La conscience de rêver tout en se percevant comme un spectateur externe.
- La conscience d'être à l'intérieur du rêve sans pouvoir modifier son contenu.
- La capacité à interagir et à transformer volontairement le rêve de l'intérieur.

Cette dernière catégorie est la plus fascinante : le rêve devient une réalité tangible, hyper-sensorielle, dans laquelle on peut explorer des mondes impossibles : voler, rencontrer des êtres insolites ou revivre des souvenirs d'une manière totalement immersive. De nombreux témoignages relatent la vivacité des couleurs, l'intensité des sensations tactiles et la profondeur des émotions ressenties dans ces rêves lucides.



Ces différences de lucidité sont comparables au fait de regarder un film. Soit nous sommes pris dans le film, avec par instants le rappel que nous en sommes spectateurs. Soit nous voyons le film se dérouler tout en sachant totalement que nous en sommes le spectateur extérieur. Soit nous plongeons à l'intérieur du film avec notre conscience, et pour faire le parallèle, c'est comme si nous pouvions interagir avec le décor et les personnages.

J'invite mes élèves en formation de yoga du rêve à noter leurs rêves en fonction de ces critères :

- j'ai la sensation de savoir que je rêve juste à certains instants fugaces
- je sais que je rêve mais je suis comme en dehors du rêve, en spectateur, et je n'arrive pas à le modifier
- je sais que je rêve mais je suis comme en dehors du rêve, en spectateur
- je suis dans le rêve et je sais que c'est un rêve, mais je n'arrive pas à le modifier
- je suis dans le rêve, je le sais et je peux modifier mon rêve

Il y a une grande différence entre le fait de savoir que l'on rêve mais de se sentir en dehors et le fait d'être dans le rêve tout en sachant que l'on rêve. Cette dernière sensation est incroyable en termes de sensation. Nous avons l'impression que tout est réel, et très sensoriel, parfois davantage que dans la réalité.

Le regard de la science sur le rêve lucide

Si ces expériences sont connues et documentées depuis des siècles dans les différentes traditions, la science moderne ne s'y intéresse que depuis peu. Il est encore difficile de poser des distinctions claires entre rêve lucide, sortie hors du corps, et autres états modifiés

de conscience. Certains chercheurs, comme Windt et Metzinger (2007), ont proposé une classification de la lucidité :

- Lucidité A (*Awareness fr: conscience*) : prise de conscience de l'aspect onirique du rêve.
- Lucidité B (*Behavior fr: comportement*) : comportement adapté à la nature onirique de l'expérience.
- Lucidité E (*Emotions*) : gestion émotionnelle en fonction du caractère illusoire du rêve.
- Lucidité C (*Conceptuelle*) : pleine conscience que l'on est en train de rêver.

Des études récentes en neurobiologie ont permis d'observer des corrélations entre l'activité cérébrale et les états de lucidité en rêve. Des recherches utilisant l'électroencéphalographie (EEG) et l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) montrent que certaines régions du cerveau, notamment le cortex préfrontal, jouent un rôle essentiel dans l'émergence de la lucidité. Cela suggère que la lucidité en rêve repose sur une activation cérébrale proche de celle observée en état de veille.

Un diagramme extrait d'un article de recherche de Campillo-Ferrer et al. (2023) met en perspective les facteurs de lucidité et de réalisme dans les sorties hors du corps liées au sommeil et d'autres états proches. Les données montrent que les sorties hors du corps possèdent des caractéristiques communes avec le rêve lucide, mais aussi des différences notables, notamment en termes de perception du corps physique et de contrôle cognitif.

Expériences personnelles et implications philosophiques

Mais sommes-nous aussi conscients, dans ces états, que notre corps physique dort ? Dans ce cas, la frontière entre rêve lucide et sorties hors du corps devient perméable. L'expérience personnelle de la sortie hors du corps peut donner une sensation de détachement profond, amenant certains chercheurs et pratiquants à voir en elle une dimension spirituelle et existentielle.

En tant que formatrice en yoga et en yoga du rêve, mais aussi chercheuse en anthropologie et micro-phénoménologie, j'ai mené une étude en collaboration avec Damien Roy sur les sorties hors du corps, en les analysant sous ces deux angles. Nous avons mis en lumière certaines distinctions fondamentales avec les rêves lucides, tout en constatant que la recherche n'a pas encore exploré toutes les nuances de ces états de conscience. La sortie hors du corps ressemble à un rêve lucide avec entre autres la distinction de savoir ou de voir son corps endormi.

Scannez le code barre pour lire l'étude complète



Les implications philosophiques autour de ces questions sont nombreuses, elles touchent le statut de la réalité et de ses multiples niveaux. Le rêve est-il une forme de réalité sur un certain plan ? L'expérience hors du corps se produit-elle dans le plan physique ou le plan du rêve ou bien un autre plan ? Elles questionnent aussi le corps et ses niveaux de densité et de subtilité, c'est-à-dire les corps subtils qui se retrouvent dans de nombreuses traditions mais avec parfois des classifications différentes.

Si la science nous permet d'éclairer progressivement ces expériences, elle ne remplace pas la valeur de l'expérience directe.

Chaque nuit nous offre une opportunité unique d'explorer notre conscience, comme un pont entre différents mondes.

Cette exploration met en évidence la richesse et la complexité de la conscience humaine, qui demeure encore un mystère fascinant.

Pourtant, derrière cette diversité d'états, se cache une unité, et c'est cela que le yoga cherche à révéler.

Lucidité et réalisme dans les expériences oniriques

	Lucidité (perception dans le rêve)	Bizarrerie de l'environnement	Sens de la réalité
Rêves pré-lucides	Possible prise de conscience de l'apparence onirique du rêve	Rêve avec des éléments plus étranges que dans les rêves lucides	Les individus peuvent agir ou ressentir des émotions comme s'ils savaient que l'expérience n'est pas réelle
Rêves lucides	Prise de conscience d'être en train de rêver	Le décor du rêve est souvent étrange et fantastique	Les individus réalisent que l'expérience n'est pas réelle pendant que le rêve est encore en cours
Rêves non lucides	Aucune prise de conscience du fait de rêver	Le décor du rêve est souvent étrange et fantastique	Les individus réalisent que l'expérience n'est pas réelle au réveil ou en transition vers un rêve lucide
Faux réveils	Aucune prise de conscience du fait de rêver	L'environnement est souvent une représentation réaliste du lieu où la personne dort	Les individus réalisent que l'expérience n'est pas réelle au réveil ou en transition vers un rêve lucide
Expériences de sortie hors du corps liées au sommeil (SHC)	Prise de conscience d'un état de conscience différent de l'éveil ordinaire, avec une impression de flotter ou d'être hors de son corps incluant la conscience d'avoir un corps physique endormi	L'environnement est souvent une représentation réaliste du lieu où la personne dort	Beaucoup d'individus croient que l'expérience est réelle même après le réveil
Paralysie du sommeil	Prise de conscience d'un état de conscience différent de l'éveil ordinaire, incluant la conscience d'avoir un corps physique paralysé	L'environnement est souvent une représentation réaliste du lieu où la personne dort	Beaucoup d'individus croient que l'expérience est réelle longtemps après le réveil

Yoga nidrâ : le sommeil profond du yogi

Janita

Il est généralement admis que le yoga nidrâ est une technique très récente, popularisée au XXe siècle par Swâmi Satyânanda Saraswati de l'école de Bihar Yoga. Cette technique, il l'avait apprise de Swâmî Satchidânanda Saraswati de Rishikesh et l'avait ensuite affinée. En fait, la pratique est beaucoup plus ancienne qu'on ne le sait généralement, puisqu'elle a été maintenue dans certains *paramparâ* bien avant le 19e siècle. Le yoga nidrâ est mentionné dans les Upanishads et dans le *Mahâbhârata*, qui fait remonter ses origines à au moins 3000 ans.



Relief de Vishnu creusé dans la pierre, IXe siècle, Saranga, wikimédia commons, Nirmal Chandra Barik CC3.0

Tant de professeurs de yoga ont pris le train en marche de la relaxation qu'aujourd'hui les mots « *yoga nidrâ* » impliquent seulement une relaxation profonde guidée. Cet usage du terme était totalement inconnu dans l'Inde ancienne où il indiquait une technique qui, comme le yoga lui-même, était soigneusement gardée comme un précieux secret au sein de la communauté du yoga. Il existe encore des liens avec cette méthode ancienne, transmise de bouche à oreille à travers les âges, de manière véritablement yogique.

Une définition simple du *yoga nidrâ* se trouve dans le nom lui-même : le sommeil profond du yogi. Veuillez noter que le sommeil est considéré comme l'un des *pañcha deha doṣa*, les cinq défauts ou « imperfections du corps ». Ce sont *kâma* – le désir sexuel, *krodha* – la colère, *lobha* – l'avidité, *bhaya* – la peur et *nidrâ* – le sommeil. *Nidrâ* est également connu comme l'un des *citta vritti* – fluctuations

de la conscience – car ici aussi « *nidrâ* » indique un état de sommeil. Ce n'est qu'une conscience partielle qui peut influencer nos attitudes à travers nos rêves. Un autre nom pour *nidrâ* est *svapna* (sommeil rêvant). *Svapna* est en fait le deuxième des cinq états de conscience que sont *jâgrat* : la conscience d'être éveillé ; *svapna* : l'état de rêve ; *susupti* : sommeil sans rêves ; *turiyâ*, qui combine mais transcende les états mentionnés précédemment ; et *turiyatitâ* : union complète et égalité de l'*âtmâ* avec le *paramâtmâ*. En pratiquant le *yoga nidrâ*, nous visons cette cinquième étape : *turiyatitâ* (littéralement « au-delà du quatrième »), une quatrième étape étendue.

Swamî Gitânanda Giri nous a donné de nombreuses informations détaillées sur la pratique du *yoga nidraa* – comme il l'appelait pour nous rappeler que le dernier « a » était long. Il nous a donné de nombreuses techniques pour atteindre un état de relaxation profonde. Il a inclus

des informations techniques sur les niveaux de tonus du corps, les biorhythmes et les divers effets de la tension sur le corps et l'esprit, complétées par des tableaux et des diagrammes.

Il nous a enseigné de nombreuses techniques du *jñāna yoga* que nous pouvons utiliser pour atteindre une relaxation profonde. Mais il a souligné qu'il ne s'agissait pas du véritable *yoga nidrā* classique, mais qu'elles peuvent être utilisées pour s'y préparer. En réalité, les techniques classiques utilisent la relaxation dans un but complètement différent : celui de la connexion – ou plutôt de la reconnexion, comme le souligne son fils, le Dr Ananda Bhavanani – l'union complète et l'égalité de l'*âtâmâ* et du *paramâtâmâ*.

Il existe deux techniques principales pour atteindre cet objectif et la plus avancée est à pratiquer non pas en position horizontale (comme celle qui est souvent appelée *shavasana*, mais qui pourrait être nommée *shānti āsana*, la « posture paisible », car les jambes ne sont pas jointes et les bras ne sont pas collés aux flancs comme dans le vrai *śava āsana*), mais assis, de préférence en *padmāsana* ou *siddhāsana*. Ces deux techniques sont valables et ont des effets légèrement différents, même si l'objectif principal est d'abord de détendre le corps et l'esprit, avant de passer au véritable objectif du *yoga nidrā* : la reconnexion.

Nous naissons – c'est-à-dire que nous nous incarnons – afin d'évoluer à partir de l'état animal dans lequel nous nous trouvons à la naissance. Pour évoluer de cet état animal en passant par l'état humain vers un état plus noble, plus évolué, nous avons besoin d'une connexion avec la Conscience universelle, le Cosmos, la Matrice, Dieu, peu importe la façon dont vous souhaitez l'appeler. En d'autres termes, c'est une technique d'évolution plutôt que de simple relaxation.

En gardant cela à l'esprit, il est difficile de voir comment les techniques populaires enseignées dans tant d'écoles de yoga sous le nom de « *yoga nidrā* » peuvent réellement conduire à ce lien. Elles peuvent effectivement nous aider à devenir plus conscients en tant qu'êtres humains et à mieux faire face à la vie telle qu'elle se présente à nous, avec tous ses hauts et ses bas. Cependant, il existe une expression : « appeler un chat un chat ». C'est pourquoi appeler une séance de relaxation profonde « *yoga nidrā* » est inapproprié.

Nous devrions plutôt l'appeler relaxation profonde, tout simplement – c'est honnête et quelqu'un qui connaît le vrai sens du terme *yoga nidrā* ne sera pas déçu.

Pratique du *yoga nidraa*

Voici la technique que m'a enseignée le Dr Swamī Gitānanda Giri :

Yoga nidraa numéro 1

Étendez-vous dans la position couchée sur le dos, en *śhava āsana*, la posture du cadavre, avec la tête au nord et les pieds au sud. Commencez une respiration de polarité consciente, comme *savitri pranayama*, la respiration rythmée. Établissez un rythme de 8 : 4 : 8 : 4. L'inspiration et l'expiration ont une durée de 8, tandis que les pauses poumons pleins et vides ont la moitié de cette durée, soit de 4. Pratiquez cette respiration rythmée jusqu'à ce que vous soyez à demi-décontracté, puis focalisez votre conscience sur *mañipūra chakra*, ou le plexus solaire. Permettez à la respiration de trouver sa propre cadence et préoccupez-vous seulement de diriger un flux d'énergie en particulier.

À partir du point de concentration du plexus solaire, qui est aussi petit que la pointe d'une épingle, visualisez l'énergie coulant dans le sens des aiguilles d'une montre, tournant en rond, dans un cercle qui serait le plus petit possible. Après quelques minutes de cette concentration, imaginez l'énergie commençant à tourner lentement en spirale vers l'extérieur, chaque cercle un peu plus grand que le dernier, jusqu'à ce que le plus grand soit au-delà du sommet de la tête et des plantes des pieds (voir l'image).

Prenez tout votre temps, soyez méthodique avec ce mouvement en spirale qui commence au plexus solaire et s'étend vers l'extérieur. Il est mieux d'aller pas à pas dans le sens des aiguilles d'une montre, en circulant vers l'extérieur, en commençant par se concentrer sur un point de la taille de la pointe d'une épingle. Suivez ensuite ces différentes étapes :



1. Imaginez que le cercle a la taille du bout d'un dé à coudre.
2. Augmentez la spirale graduellement jusqu'à ce qu'elle ait la largeur d'une tasse à thé.
3. Étendez la spirale jusqu'à la taille d'une soucoupe.
4. Laissez grandir la spirale jusqu'à ce qu'elle atteigne la taille d'une assiette, comprenant la cage thoracique en haut et les os du bassin en bas du cercle.
5. Augmentez lentement la spirale vers l'extérieur jusqu'à ce que la partie supérieure du cercle touche le cœur et la partie inférieure le pubis.
6. Agrandissez le cercle jusqu'à ce qu'il comprenne le creux de la gorge et les cuisses.
7. Tournez en spirale jusqu'à ce que votre cercle touche le menton et les tibias.
8. Laissez toujours le cercle grandir jusqu'à passer par les sourcils et les chevilles.
9. Étendez le cercle pour passer par le sommet de la tête et les plantes des pieds.
10. Continuez à tourner en spirale vers l'extérieur jusqu'à ce qu'elle se situe à quinze centimètres en bas des pieds et quinze centimètres au-delà de la tête.
11. Arrêtez une fois que le point est à quinze centimètres au-dessus de la tête et maintenez la fixation sur ce point en demeurant en relaxation consciente pendant une durée de trente secondes à trois minutes, ayant le *sankalpa* (ou intention) de rester éveillé et conscient, mais tout en profitant de la détente profonde qui en résulte.
12. Maintenant inversez la spirale qui va tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en passant par toutes les dix étapes précédentes ; dix, neuf, huit, sept, six, cinq ; quatre, trois, deux et un, jusqu'au point de départ petit comme la pointe d'une épingle au plexus solaire.

13. Quand vous pénétrez dans la zone du plexus solaire, imaginez le mouvement en spirale étant resserré vers l'intérieur comme une vis à bois tournée dans le bois tendre par un tournevis.

À ce moment-là, l'étape la plus profonde du *yoga nidrâ* commence. Profitez simplement de cette phase de détente. Les sensations corporelles reviendront après à peu près douze minutes, vous pourrez alors commencer à vous étirer et réveiller les membres, puis mobiliser le cou et la tête et finalement, le torse.

Pour revenir de *yoga nidrâ* vers une position assise ou debout, tendez le bras gauche au-delà de la tête, roulez sur le flanc gauche (côté cœur) et revenez à quatre pattes avant de vous redresser. Une pause brève dans la position à quatre pattes ou d'assise sur les talons est recommandée pour éviter les vertiges avant de se mettre debout. *

Il existe dans le hatha yoga un *âsana* appelé *yoga nidrâsana*, qui est un peu avancé et qui ne s'adresse pas à n'importe qui : il faut être très souple pour y parvenir ! Il fait référence au sommeil du Seigneur Viṣṇu à la fin de chaque *yuga*, bien que l'*âsana* lui-même ne soit pas celui utilisé par Viṣṇu lorsqu'il dort sur les anneaux d'Ananta/Śeṣa. (Pour en savoir plus sur ce sujet, voir La Métamorphose d'*âsana* en samâdhi, Infos Yoga #106).

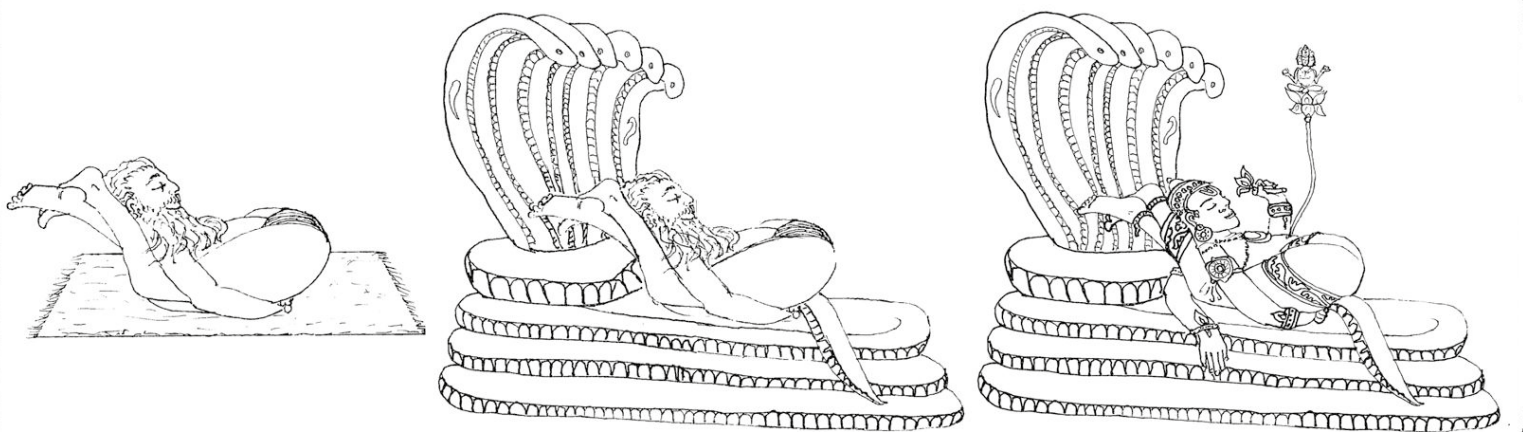
Shri B.K.S. Iyengar nous raconte dans *Light on Yoga* que cet *âsana* réchauffe le corps très rapidement et est utilisé par les yogis vivant en altitude pour se réchauffer ! J'ai aussi vu le nom de *pâsinî mudrâ*, le geste du nœud coulant, utilisé pour nommer cet *âsana*.

*D'après *Yoga Step-by-Step*, Dr. Swâmî Gitânanda Giri, 1976.

Pour plus d'informations, voir :

www.icyer.in/yoga-step-by-step ou contacter janitayogi@sfr.fr

La Métamorphose d'*âsana* en samâdhi



Yoga Nidrâsana

योग निद्रासन

Janita 2/25

Le yoga nidra ou sommeil yogique

Mathieu

Nous sommes à la fin du 19e siècle dans la ville de Madurai, au sud de l'Inde. Venkataraman est seul chez son oncle. C'est un ado, il va avoir 17 ans, il s'intéresse peu à la religion, encore moins à la spiritualité. Ce soir-là, Venkataraman est terrassé par une angoisse de mort :

« Je me disais simplement : je vais mourir, et je commençais à réfléchir à ce que je devais faire. »



Les angoisses sont toujours désagréables, ce qui fait que nous cherchons à les fuir par tous les moyens. C'est une erreur, cette fuite risque de les amplifier. Le mieux est de faire face, ce que fit Venkataraman.

Ils s'allongea : « Ce corps est mort. Il sera transporté raide jusqu'au sol brûlant et là, brûlé et réduit en cendres. Mais avec la mort de ce corps, suis-je mort ? Est-ce le cas ? Le corps est-il « moi » ? Je suis ce qui transcende le corps. Le corps meurt, mais ce qui le transcende ne peut être touché par la mort. »

Lorsqu'il se releva, la peur de sa mort avait disparu une fois pour toute. Cette expérience, je serais tenté de dire ce yoga nidra, fut une révolution pour cet adolescent qui allait devenir l'un des plus grands sages de l'Inde sous le nom de Ramana Maharshi. Ce qu'il avait approché à Madurai est nommé *turiya*, le fameux quatrième état qui, logique indienne, n'est plus un état et que, sagesse indienne, seul le silence sait définir. Il est vrai que lorsqu'on parle de *turiya* c'est presque toujours pour dire des bêtises, et c'est précisément ce que je suis en train de faire.

Turiya, dont il ne faudrait pas parler, est, bien sûr, vous. « Le yoga, disait Ramana, consiste simplement à devenir ce que nous sommes déjà », superbe et suprême définition ! Or *turiya*, ce que nous sommes profondément, possède, selon le yoga, d'étranges caractéristiques : *turiya* n'est jamais né, ne meurt pas et ne dort jamais.

Cette dernière particularité fonde le *yoga nidra* : pour atteindre *turiya*, il me suffit d'endormir ce que je ne suis pas, à savoir mon corps et *citta* (ensemble comprenant le mental, l'ego et l'intellect).

Le *yoga nidra* est une pratique qui consiste à endormir ce que nous ne sommes pas afin de comprendre ce que nous sommes vraiment. Bien sûr, cette expérience, à moins d'être Ramana Maharshi, va se réaliser de séances en séances. Après ces séances de *yoga nidra*, on me demande parfois : « J'ai dormi, est-ce normal ? »

Ramana Maharshi répondait souvent, lorsqu'on le questionnait : « Qui pose cette question ? », il aurait assurément demandé : qui a dormi ?

Si vous vous identifiez à ce que vous n'êtes pas, vous placez le curseur sur *citta* ; comme *citta* s'est endormi durant la séance de *yoga nidra*, vous avez eu réellement l'impression de dormir, alors que si vous vous êtes approché de *turiya*, vous avez perçu que *citta* s'est endormi, de même que votre corps, mais vous (le vrai vous) est resté éveillé et lucide.

Le fait de vous approcher de vous-même à travers la pratique du *yoga nidra* va, nous l'avons dit, vous libérer de la peur de votre mort et de ses angoisses. Si vous ne redoutez plus la mort, vous n'aurez plus peur de la vie et votre vie risque de devenir fantastique. Mais ce n'est pas tout. Le fait de vous approcher de *turiya* vous connecte avec une conscience universelle qui, j'en suis persuadé, fonctionne mieux que l'I.A. Le savoir universel n'est pas dans des clous, il est en vous, et le *yoga nidra*, à travers *turiya*, va vous brancher sur cet inconscient collectif, ce qui se fait, entre autres à travers l'intuition.

Définir le *yoga nidra* comme une relaxation profonde est, vous le comprenez, une vision très réductrice, à moins de prendre le mot relaxation dans son sens juridique. Relaxer quelqu'un c'est le sortir de prison, le libérer. Le *yoga nidra* aboutit à une totale libération, ce que le yoga nomme *moksha*, vous savez alors que ce n'est pas vous qui dormez en *yoga nidra* et que ce n'est pas vous qui lisez cet article.

Petits ajustements posturaux dans *shavasana*

Muriel



Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, c'est avec grand plaisir que je vous retrouve pour un article suggéré par l'une d'entre vous. N'hésitez jamais à me soumettre vos thématiques, cela me plaît tout particulièrement de créer des contenus qui vous aident dans votre pratique.

Aujourd'hui, j'aborde donc une situation qui peut sembler paradoxale pour des non-initiés, mais que nombre d'entre vous ont probablement déjà rencontrée : le surgissement de douleur lors de *shavasana*. Cette posture finale, censée être l'apothéose de la relaxation, peut devenir pour certains une véritable épreuve. Dans cette première partie d'article, nous détaillerons les petits ajustements simples à proposer en cours collectif.

En tant que kiné et ostéopathe, passionnée de yoga, je me retrouve souvent à la croisée de deux mondes : d'un côté, celui de l'approche traditionnelle du yoga et de l'autre, l'approche paramédicale, scientifique, où des avancées spectaculaires dans la compréhension de la douleur, notamment chronique, ont été réalisées ces dernières années. Les deux mondes ne s'opposent pas et, au contraire, s'enrichissent dans des situations a priori désarmantes : pourquoi certains élèves souffrent-ils... précisément quand ils devraient se détendre !

Cet article n'a pas pour ambition de remettre en question les bienfaits de *shavasana*. Il vise à comprendre pourquoi certains corps y résistent et à proposer des solutions concrètes pour les enseignants, même en cours collectif. Alors, explorons ensemble ce « paradoxe », avec bienveillance

et curiosité, pour que cette posture du cadavre cesse d'être, pour certains, un moment où le corps se rappelle douloureusement à la conscience.

Quand la relaxation se transforme en épreuve.

Shavasana, la posture la plus difficile ?

Dans la tradition yogique, *shavasana* « la posture du cadavre » occupe une place singulière. Contrairement aux asanas qui la précèdent, elle ne sollicite aucun effort musculaire, aucune recherche de souplesse, aucune concentration sur l'alignement ou le souffle. Elle incarne au contraire l'art du lâcher-prise absolu, où le corps est invité à s'abandonner complètement à la gravité, comme inanimé.

Les textes classiques lui confèrent une importance capitale. C'est la posture qui élimine la fatigue et apporte le repos à l'esprit. Plus qu'une simple récupération, elle représente un état de conscience particulier : ni veille, ni sommeil, mais un état intermédiaire propice à l'intégration des bénéfices de la pratique précédente.

Physiologiquement, les bienfaits attendus sont nombreux : réduction du rythme cardiaque et de la pression artérielle, ralentissement de la respiration, qui devient

abdominale, relâchement des tensions musculaires, dominance du parasympathique...

Sur le plan mental et émotionnel, cependant, nous avons sans doute tous déjà expérimenté que *shavasana* n'est pas nécessairement cet espace privilégié paisible.... Je considère chaque expérience de *shavasana* comme une surprise et mon ressenti évolue considérablement avec les années.

J'avais donc un peu oublié mes premiers *shavasana* – cerveau en ébullition ou endormissement quasi immédiat –, quand j'ai osé proposer des relaxations à mes patients. Oui, j'écris bien « osé ». Car, figurez-vous qu'à un moment de ma carrière de kiné, je ne me sentais pas à l'aise avec cette transmission. J'estimais que le kiné ne s'occupait que du corps physique. Naïve que j'étais. Ainsi, quand j'ai commencé à transmettre *shavasana* à mes patients, j'ai d'abord été stupéfaite de leurs réactions ! C'était de fait une posture plus difficile pour un bon nombre d'entre eux, qui avouaient même préférer le guerrier *virabhadrasana* (faisant fi de toute considération biomécanique).

Les manifestations courantes de l'inconfort en shavasana

Donc, derrière cette promesse de relaxation profonde, se cache une réalité plus contrastée. Pour un nombre non négligeable de pratiquants, *shavasana* réveille des inconforts variés.

Les douleurs lombaires

Les douleurs lombaires arrivent sans doute en tête des plaintes. La position allongée sur le dos, sans support, accentue une cambrure excessive ou, crée un appui douloureux sur le sacrum. La solution est relativement simple : superposer 2 tapis de yoga pour en augmenter l'épaisseur, placer un bolster, un *zafu* ou une chaise sous les genoux ou, comme moi, proposer des variations quasi sans accessoires (une serviette me suffit).

Travers de kiné, je n'aime pas les accessoires en yoga, qui rendent les élèves dépendants. Le manque de l'accessoire devient alors « la bonne excuse » pour ne pas pratiquer en autonomie. D'autre part, quand on est habitué au bolster, on le prend par habitude, car c'est plus confortable, et rares sont les élèves qui essaient ensuite de retirer le bolster. Je tiens à préciser ici, que quasi tout le monde, douleur lombaire ou pas, se sentira plus confortable avec un bolster... Tout le monde est confortable, les premières minutes du moins, dans un bon vieux fauteuil Lafuma.

Or, je le rappelle ici, vous savez que mon dada c'est l'extension de hanche, j'arrive à vous en parler dans chaque numéro ! Je trouve donc dommage de ne pas pratiquer dans l'horizontalité pure, ce qui me semble être un bon moyen de préserver la verticalité pure quand l'âge avance...

Qui, parmi vous, a envie de se tenir debout hanches fléchies, dans la position de son fauteuil Lafuma ? Pour les douleurs liées à la cambrure, je préfère donc enseigner d'autres variations.

Ce fauteuil paraît confortable les premières minutes...



Mais qui rêve de cette posture érigée ?

Variation 1 :

Proposez de s'allonger sur le dos jambes pliées, pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin, avec les genoux qui s'appuient l'un contre l'autre, permettant un relâchement musculaire quasi total des membres inférieurs, tout en maintenant l'envie d'étendre les jambes au fur et à mesure de *shavasana*...



Pieds écartés, genoux en contact

Variation 2 :

Proposer de s'allonger sur le dos en plusieurs temps, c'est à dire que l'on va soigner l'entrée dans la posture de *shavasana*, et pas simplement s'allonger sur le dos sans conscience, même si c'est tentant en fin de cours ! J'ai vu cette méthode proposée par Bernadette De Gasquet dans son stage *Yoga Sans dégâts*, et également en me formant à la méthode Pilates.

D'abord, proposez à vos élèves de replier les jambes, puis de prendre appui sur les pieds pour soulever légèrement le bassin et le rétroverser. Puis, reposer le bassin au sol en maintenant la rétroversion, bassin éloigné de la tête (sacrum loin de l'arrière du crâne). Idéalement le tout est réalisé sur une expiration et les bras peuvent même être placés et maintenus au-dessus de la tête. Si possible, ne les laissez pas se soulever en descendant le bassin. En général, ces astuces permettent un déroulé efficace de la colonne vertébrale avec une sensation de rachis exceptionnellement étiré.



Déroulé du rachis

Puis, et attention, c'est là que tous vos élèves s'égarent... étendre les jambes « en MAINTENANT ce SUBLIME placement de votre rachis ! ». Vous sentez le vécu. Or, c'est souvent à ce moment-là, que vos élèves, trop pressés d'étendre les jambes, relâchent la rétroversion juste un peu trop tôt. Ramenez les bras le long du corps. Et relâchez-vous dans *shavasana*.



Maintenir la rétroversion jusqu'à l'extension complète des 2 jambes



Variation 3 :

Proposez de s'allonger sur le côté « en chien de fusil, avec une main sous l'oreille et l'autre bras sur le thorax, avec éventuellement une serviette entre les 2 genoux. Cette variation est très différente de *shavasana*. Elle permet d'expérimenter le relâchement musculaire sans crainte de douleur lombaire. Dans mon expérience, en cours collectif, les personnes allongées sur le côté, s'essayaient vite à se remettre sur le dos « comme tout le monde ».

Les cervicalgies suivent de près

Contrairement aux douleurs lombaires, ce qui est frappant pour les cervicales, c'est que les élèves ne se « corrigent » pas d'eux même. Ils n'anticipent pas la douleur à venir, ou ne la ressentent pas. Nombreux sont ceux à débiter leur relaxation sans appui sous la tête, alors que tout le monde demande son bolster pour sa cambrure lombaire.

Vous vous retrouvez donc aisément avec des élèves en extension cervicale, menton relevé si vous préférez, qui n'hésitent pas à entamer *shavasana* dans cette position aberrante de tête (aberrante, toujours de mon point de vue de kiné).

Ainsi, j'utilise des serviettes, à placer sous la tête. Cela me permet de la replier en 2, 4 ou 6 épaisseurs, jusqu'à retrouver un léger double menton sans flexion cervicale (avec *jalandhara bandha*, si vous préférez). L'objectif étant bien sûr de diminuer progressivement le nombre de plis nécessaires. Dans mon expérience, 6 mois de pratique hebdomadaire suffisent à retirer un premier

repli de serviette, associé avec un travail sur la cyphose dorsale si besoin (cyphose = le haut du dos arrondi).

Je vous invite aussi grandement à explorer des techniques d'auto-ajustement des cervicales et des omoplates, puis de les proposer à vos élèves. Dans une première approche, vous pouvez les guider en proposant « de coiffer les cheveux vers le sommet de la tête » et de « marcher sur leurs omoplates pour les resserrer un peu ». L'idée étant bien sûr de ne pas seulement brosser les cheveux mais bien de créer une légère traction avec un redressement de la cyphose. En toute franchise, ces guidages qui semblent simples sont souvent difficiles à bien réaliser pour vos élèves.



✗ Trop de flexion



✗ Trop de flexion
Appui Trop rigide



✓ Auto-ajustement des cervicales et dorsales



✓ Cale occipitale avec une serviette repliée



Les articulations périphériques ne sont pas en reste dans shavasana

Voici ce qu'on observe fréquemment :

– Inconfort dans les épaules qui peinent à s'ouvrir complètement. Dans ce cas, on peut proposer d'écartier un peu plus les coudes du corps, de fléchir un peu les coudes, de poser les paumes de main au sol ou sur le ventre... Toutes les combinaisons sont possibles, nous n'avons pas tous les mêmes angulations de coude. Vous remarquerez que certains de vos élèves, avec un valgus de coude important, n'ont pas le choix de leur positionnement : si le dos de la main repose au sol, l'épaule est nécessairement relevée, comme enroulée. Je préfère privilégier un placement correct de l'épaule, thorax « ouvert », ce qui va imposer d'avoir les coudes très écartés et les mains sur le ventre.

– Tensions dans les hanches, qui résistent à la rotation externe naturelle lors du relâchement (surtout s'il est maintenu très longtemps). Allongé sur le dos, les pieds « tombent » vers l'en-dehors lors du relâchement, créant une rotation latérale de hanche, pas toujours bien supportée. Il est possible de caler la jambe avec une serviette roulée à l'extérieur du mollet. Mon idée est de permettre un relâchement musculaire complet, même si la rotation latérale est de faible amplitude.

– Douleurs d'appuis sur les talons, surtout s'ils débordent du tapis. Je suis certaine que vous aussi, cela vous arrive ! Vous terminez votre séance posturale par un magnifique pont ou demi-pont *ardha setu bandasana*. Vous proposez un déroulé du rachis, vertèbre après vertèbre avec une rétroversion du bassin, vous dites « MAINTENEZ ce SUBLIME placement de votre rachis en étendant les jambes » et patatras, votre élève plonge dans *shavasana*... les talons en dehors du tapis !!!

Note au passage, c'est l'avantage de proposer *halasana* avant *ardha setu bandasana*, cela n'arrive pas. Vous avez 2 options : soit faire remonter votre élève dans le tapis et perdre « ce moment de grâce », soit le laisser dans *shavasana* avec des douleurs d'appui sous le talon qui vont probablement apparaître. Pour ma part, je viens placer mes merveilleuses serviettes sous les talons.

Il y a de nombreuses autres sources d'inconfort physique

Par exemple, il y a le reflux gastro-oesophagien, avec des remontées acides très douloureuses en position allongée et une toux sèche : dans ce cas, une seule solution : il faut remonter la tête avec un gros coussin, voire s'asseoir. À long terme, vous pouvez étudier les aliments défavorables pour votre élève, caler l'horaire de pratique en fonction des repas et sur avis médical, sur la prise médicamenteuse...

Citons encore l'inconfort qui surgit du froid, de la lumière, du bruit, de la lutte contre l'endormissement. Il y a des mouvements, des démangeaisons, des crises de fou rire, des quintes de toux... mais tout cela me semble précisément lié à la difficulté de la posture. Notre corps est très inventif quand il s'agit de ne pas aller là où, précisément, *shavasana* propose d'aller.

Au-delà du physique, cela peut-être aussi le mental qui s'emballe. L'anxiété ou l'agitation intérieure peuvent s'amplifier. Certains décrivent une sensation d'insécurité, comme si l'absence d'activité musculaire les privait soudain d'une protection essentielle. D'autres évoquent une hypervigilance, où chaque perception corporelle s'amplifie jusqu'à devenir envahissante. Des émotions enfouies peuvent faire surface : tristesse inexplicable, colère diffuse, peur sans objet précis, pleurs soudains....

Vous pouvez donc observer des signes d'inconfort manifeste chez vos élèves : yeux ouverts, changements de position, sortie de *shavasana* avant le temps imparti, voire sortie systématique du cours avant *shavasana*...

Mais ce n'est pas uniquement de ces inconforts et montées émotionnelles dont je souhaitais vous parler. Certains sont également submergés par les sensations douloureuses en *shavasana*. Vous avez peut-être déjà entendu ces mots « la douleur est une résistance de l'égo », « ce sont des énergies qui se libèrent » ou encore « avec la pratique, ça passera ». Ces approches me satisfont fort peu à une époque où les neurosciences ont révolutionné l'approche de la douleur.

Dans le prochain numéro d'*Infos Yoga*, je vous donnerai donc des techniques concrètes et simples à utiliser, issues de l'hypnose, pour guider verbalement vos élèves et leur permettre de vivre une expérience plus apaisante, même avec un corps douloureux.

Combien de temps pouvez-vous tenir *shavasana* sans inconfort ?



La veilleuse de nuit

Charlotte Cruz

Il était une fois, dans la capitale du Tibet, à Lhassa, un chef d'entreprise qui avait fait fortune dans la vente de vêtements traditionnels. Il s'appelait Tenzin et confectionnait les plus beaux *bangdian* du pays depuis des décennies.

La qualité de ses produits avait fait le tour du pays. Ces tabliers traditionnels en laine de yak, noués autour de la taille des femmes, leur tenaient chaud dans les rudes climats de l'Himalaya. Au-delà de son utilité vestimentaire, le *bangdian* est une tradition ancrée au Tibet : ce vêtement coloré et décoré est le symbole porté par toutes les femmes mariées. Il permet ainsi de les distinguer des cœurs à prendre.



©Chilly Charly

Au printemps, toute la ville apprit la bonne nouvelle : Khando, la femme de Tenzin, venait d'avoir un bébé, un petit garçon qui était déjà célébré par tous les voisins. Tenzin était fou de joie : son entreprise serait pérennisée entre les générations et il pourrait, d'ici quelques années, inscrire « Père et Fils » sur la devanture des boutiques. Sa joie était contagieuse, et tous ceux qui travaillaient pour lui redoublèrent d'ardeur à l'ouvrage.

Toute la ville était en émoi et se demandait bien quelle réalité se cachait derrière cette annonce. Le jour des entretiens, la cour devant la maison de Tenzin était remplie de prétendants au poste. Des hommes d'affaires venus de toutes les contrées voisines se tenaient bien droits dans leurs beaux costumes traditionnels. Des femmes, également, toutes habillées de leurs magnifiques *bangdian* – fabriqués évidemment par Tenzin et ses employées – attendaient, têtes hautes, dans la fraîcheur du soleil levant. Tous s'interrogeaient sur la nature du travail qui méritait un double salaire et ne demandait aucune expérience en particulier. La clameur des échanges entre prétendants montait dans la ville.

Au centre de cette effervescence se tenait une vieille dame qui souriait en silence. Elle avait les yeux fermés et le visage tourné vers les premiers rayons du soleil. Elle semblait si apaisée au milieu du tumulte qu'elle paraissait assoupie. On commença alors à la montrer du doigt dans la cour de Tenzin ; certains se moquèrent même d'elle et de son *bangdian* abîmé. On voyait bien qu'elle l'avait elle-même souvent repris. Les femmes riaient en douce, les hommes se demandaient pourquoi elle s'était donné la peine de se déplacer. Tous pensaient que jamais une vieille femme aussi pauvre et défraîchie ne pourrait convenir au poste proposé par Tenzin.

La mamie ne semblait pas les entendre. Elle ne bougea ni en réaction à leurs railleries, ni lorsque les premiers prétendants furent appelés pour l'entretien avec Tenzin. Un par un, les candidats passèrent, se bousculant pour être les premiers. Il fallait lutter des coudes et de la voix pour se faire entendre. Et au cœur de l'agitation grandissante, la mamie ne bougeait toujours pas.

À chaque fois qu'il recevait un prétendant, Tenzin leur posait une question, une seule. Toujours la même, invariablement :

« Quel est ton plus gros défaut ? »

Tous répondirent par des mensonges, des exagérations, des omissions. Hommes et femmes, aussi riches, aussi compétents, aussi bienveillants soient-ils, avaient tous caché leurs faiblesses pour paraître absolument parfaits. Leurs défauts annoncés et reconnus n'étaient que des qualités déguisées...

Tenzin était fatigué de ce défilé d'illusions et de faux-semblants, mais il continua d'accueillir chaque candidat avec la même joie et le même espoir de trouver la personne idéale pour ce poste à si haute responsabilité.

Quand il ne resta plus personne dans la cour, l'assistant de Tenzin dut lui-même aller voir la vieille dame qui souriait toujours, les yeux fermés. Le soleil avait fini sa course dans le ciel et la journée était bien avancée tant il y avait eu de monde avant elle. Il lui posa doucement la main sur l'épaule, et la mamie ouvrit les yeux. Toujours en souriant, elle se redressa et le suivit jusqu'au bureau de Tenzin.

Alors, comme à tous les autres, il lui demanda :

« Quel est ton plus gros défaut ? »

- Je suis insomniaque, répondit la vieille dame en le regardant dans les yeux avec douceur. Je ne vais pas te mentir, jeune homme, continua-t-elle. Je ne peux pas dormir la nuit. Il m'est donc difficile de trouver du travail car, la journée, je suis fatiguée et je m'endors parfois un peu n'importe où.

Mais la nuit, je veille, les yeux grands ouverts. J'aime chanter des chansons à la lune et aux étoiles pour passer le temps... Mais je m'égare à te raconter mes nuits, dis-moi plutôt si je peux t'être utile à toi et à ton entreprise. »

À ces mots, Tenzin se leva et s'avança vers la vieille dame. Il prit ses mains ridées dans les siennes et inclina la tête en signe de respect. Il attrapa une *khata*, une écharpe en soie blanche traditionnelle offerte pour souhaiter la bienvenue, et la passa autour des épaules de la mamie. Elle le regarda, étonnée et intriguée, sans vraiment comprendre ce qu'il se passait.

Tenzin déclara alors :

« Tu seras parfaite pour le poste que je propose. Et avec ce salaire, tu ne manqueras plus jamais de rien, mamie. Je cherche une veilleuse de nuit pour s'occuper de notre fils lorsqu'il ne trouve pas le sommeil et que ma femme est trop fatiguée. Ton insomnie est donc la meilleure qualité requise pour mener à bien cette mission des plus importantes à mes yeux.

Tes chants à la lune et aux étoiles sont les expériences les plus pertinentes pour moi, car tu auras enfin quelqu'un pour t'écouter et apprécier ta voix. Tu pourras te reposer toute la journée et dormir en paix. Et puis surtout, tu possèdes en toi la compétence indispensable à toute relation de confiance : l'honnêteté. Car celui qui sait être honnête avec soi-même, qui ne ment pas à l'autre et accepte ses défauts, sera digne de confiance face aux épreuves du temps et de la vie. Ce sont des personnes comme toi dont j'ai besoin. Bienvenue chez nous, mamie. »

Et c'est ainsi que se termine l'histoire de la veilleuse de nuit, une mamie qui n'arrivait pas à dormir et dont l'honnêteté fut récompensée.





Dvārakā, quand le mythe et l'Histoire se rejoignent



Krishna et la cité d'or de Dwarka

La ville de Dwarka, actuellement située dans l'État du Gujarat, sur la côte ouest de l'Inde, est réputée pour être bâtie à l'emplacement de l'antique cité de Dvārakā à laquelle fait référence le *Mahabharata*. Selon la légende, Dvārakā, l'une des *sapta puri* (sept villes sacrées) de l'hindouisme, aurait été engloutie par les flots.

L'Archaeological Survey of India (ASI) a récemment entrepris une étude approfondie des vestiges submergés.

Des études sous-marines antérieures menées par l'ASI ont mis en évidence des vestiges de colonies submergées au large de Dwarka, suggérant que ces établissements servaient de port à l'Antiquité puis au Moyen-Âge et qu'ils ont été submergés en raison de l'érosion côtière.

Dans le cadre de cette nouvelle étude, dirigée par le professeur Alok Tripathi, les archéologues effectuent des relevés sous-marins au large de Dwarka et de l'île de Bet Dwarka, en se concentrant notamment sur une zone d'intérêt près de la rivière Gomati, marquant une étape importante dans la mission de l'ASI pour la sauvegarde du riche patrimoine culturel sous-marin de l'Inde.

Les dieux endormis d'Unakoti

Encore un site extraordinaire et sa légende insolite dont seule l'Inde a le secret ! Si le créateur chrétien ne s'est reposé qu'un dimanche, les dieux de l'Inde semblent avoir un goût prononcé pour le sommeil. Ces représentations figées dans la pierre se situent à Unakoti, dans l'État du Tripura en Inde. Elles sont datées entre le 7^e et le 9^e siècle. Dix millions de dieux seraient venus en ce lieu pour y passer une nuit. Au petit matin, seul Shiva voulut se remettre en route et, malgré ses protestations, aucun autre dieu n'accepta de se lever pour reprendre la route... Furieux, Shiva les changea en pierre et les abandonna à un sommeil éternel. Un *koti* correspond au nombre 10 millions. Ainsi *unakoti* correspond à 10 millions moins 1 (dormeurs) !

Tous les ans au mois d'avril de nombreux pelerins rendent hommage à ces divinités lors du festival appelé *ashokastami mela*.



source : wikimedia commons, Shivam22383, CC4.0



Kumbhakarna, le dormeur légendaire



Kumbhakarna a le sommeil trop profond. Même les démons peignent à le réveiller.

Frère du redoutable *rakshasa* Rāvaṇa, Kumbhakarna était un guerrier redoutable doté d'une force colossale, mais c'est surtout son étrange rythme de sommeil qui a marqué les esprits. Il dort six mois d'affilée avant de se réveiller pour une période d'activité de six mois.

Le long sommeil de Kumbhakarna trouve son origine dans une malédiction divine. Lorsqu'il tenta d'obtenir de grands pouvoirs auprès des dieux, une subtile manipulation l'amena à prononcer le mot « *nidrasana* » (le sommeil) au lieu de « *indrasana* » (le trône d'Indra). Piégé par cette faute, il fut condamné à un cycle interminable de sommeil, ne pouvant être réveillé que pour de courtes périodes.

Son réveil soudain évoque l'énergie immense que l'on

peut puiser dans ces phases de repos profond. Dans la mythologie, il se réveille affamé et animé d'une puissance inarrêtable.

À une époque où le manque de sommeil et l'hypersimulation nous laissent souvent épuisés, la figure de Kumbhakarna interpelle. Derrière le mythe du géant endormi se cache peut-être une clé oubliée pour retrouver un équilibre entre action et récupération, entre veille et sommeil.

Cette légende nous invite à repenser notre rapport au « vrai » repos et à garder en tête le caractère cyclique de toute chose : même un être extraordinaire pourvu d'une grande force ne peut pas être actif 100 % du temps !

Le yoga n'est plus à la mode !

L'outil *Google trends* permet de savoir quels sont les mots les plus recherchés par les internautes.

On apprend ainsi que le mot « yoga » est recherché 3 fois plus qu'il y a 20 ans, mais deux fois moins qu'en avril 2020. Chaque année, un pic de recherche est enregistré au mois de septembre. « Méditation » a encore plus souffert de cet « effet confinement » avec 5 fois moins de recherche entre avril 2020 et mars 2025, et une courbe globalement descendante alors que celle du mot yoga stagne.

On note que les recherches contenant le mot « guerre » sont stables, hors pic de février 2022. Depuis 20 ans, les plus belles augmentations sont enregistrées pour les mots *leboncoin*, *youtube*, *facebook*, *France travail* (pôle emploi)

et *laposte* ! Viennent ensuite différents réseaux sociaux et la météo. Un panorama des préoccupations principales de nos compatriotes. Que peut-on en conclure ? Moins les gens vont bien, plus le yoga et la méditation les intéressent ? Ou est-ce une histoire de temps disponible ?

Le mot de Léo : « chat » est deux fois plus recherché qu'en 2005, j'ai envie de croire que l'intérêt pour mon espèce grandit chez les humains qui ont compris que nous étions les véritables détenteurs de la sagesse. Je crains cependant que cette recherche ne soit biaisée par l'apparition du mot « chat » dans le sens de discussion en ligne, ce qui semble plus cohérent avec « l'évolution » globale...



La Gāyatrī

Dîpa



ॐ bhūr bhuvah svaḥ ।
tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi ।
dhiyo yo naḥ pracodayāt ॥
śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

ॐ Terre (bhūḥ) ! Atmosphère (bhuvah) ! Ciel (svah) !
Contempons (dhīmahi) ce merveilleux (tat.. vareṇyam)
éclat (bhargah) du divin Créateur (devasya.. savituḥ).
Puisse-t-il guider (yaḥ..pracodayāt)
nos (naḥ) pensées (dhiyah) ».
Paix (śāntiḥ) ! Paix ! Paix !

Présentation de l'hymne

Voici la célèbre *Gāyatrī*, la prière hindoue par excellence, petit verset extrait du *maṇḍala* 3 du *Ṛgveda*, Hymne 62, verset 10, qui termine cette troisième partie du *Livre des Hymnes*.

Cet hymne, composé par le grand ṛṣi Viśvāmitra, invoque divers dieux, dont *savitā*, le Soleil, en son aspect créateur (racine SU/SAV, engendrer). Le verset précédent la *gāyatrī* est adressé à Puṣan, le Soleil dans sa fonction de « nourrisseur », celui qui fait croître la création.

Les deux versets suivants prient le divin Soleil d'octroyer ses bienfaits aux hommes chargés d'offrandes et de prières, et aux prêtres inspirés et sages qui honorent Savitrī par leurs sacrifices.

La partie de l'hymne qui a été sélectionnée pour devenir le mantra essentiel de la religion hindoue est donc appelée la *sāvitrī* (qui concerne le Soleil *savitṛ*) ou la *gāyatrī* (racine GĀ chanter).





Mais ce mot féminin, *gāyatrī*, a d'autres sens : il désigne la versification spécifique de cet Hymne, présente dans presque un quart du *ṛgveda*, composé dans ce moule métrique de 24 syllabes, distribuées en trois (*pāda*) de 8 syllabes, les deux premiers *pāda* étant traités comme un hémistiche, séparé du 3ème par une césure (trait vertical simple ou double). Des contraintes de quantité syllabique caractérisent ce mètre védique (*chandas*).

Enfin, cette formule liturgique, éminemment sacrée, est représentée par une Déesse *gāyatrī*, symbolisant la poésie, la beauté, décrite avec ses vêtements blancs, ses parures, pure, gracieuse et auspicieuse.

Usages du mantra *gāyatrī*

1/ Ce mantra doit être chanté à des moments précis, déterminés par la position du soleil dans le ciel ; cela correspond à trois jonctions particulières, appelées *sandhya*, ou périodes de transition : le matin au lever exact du soleil ; à midi, lorsque le soleil se trouve au zénith de sa course, et au coucher du soleil.

La *gāyatrī* accompagne traditionnellement le rituel de « l'*agnihotra* », la cérémonie domestique consistant en offrandes (*hotra*) de grains de riz, de beurre purifié et d'eau au feu sacrificiel (*agni*), pratiquée par tout hindou, au lever et au coucher du soleil. La puissance du mantra est potentialisée par l'action purificatrice et illuminatrice du feu, et l'ensemble du rite stimule le feu intérieur, la guérison de l'ignorance et l'éveil à la source spirituelle. Le chant du *tryambakam* (dont nous avons parlé dans le numéro précédent) peut être associé à ce rituel et le rendre encore plus efficace.

Un passage d'un grand texte, le *śatapathabrāhmaṇa*, souligne la fonction essentielle de ce rituel :

**« lorsqu'on offre l'oblation du matin
(*agnihotra*) on engendre le soleil qui se fait
lumière et, resplendissant se lève.
Si on arrêta, il ne se lèverait plus. »**



Immersion au *Maha Kumbh Mela* 2025

Rodolphe Milliat

Beaucoup de précisions ont été données dans les articles et les comptes rendus du *kumbh mela* 2025 ; je m'abstiendrai donc de répéter ce qui a été maintes fois répété. Ce dont je puis témoigner, avec tous les amis qui m'accompagnaient, c'est que l'évènement a produit une extraordinaire mixité entre les peuples et les différents courants religieux de l'hindouisme, entre les Indiens et les visiteurs, entre les générations, entre les sexes, alors que ces distances humaines prennent souvent l'ascendant en Inde dans la vie quotidienne. Il y régnait la joie, l'effervescence, la solidarité, la compassion parfois dans l'épreuve.



Rien ne sera conforme à nos prévisions !

On a beau prendre des précautions sanitaires, il y a toujours un moment où les microbes de l'environnement profitent d'une faille pour coloniser notre organisme. Une poussière fine se charge en quelques jours de tapisser nos poumons, à laquelle s'ajoutent les fumées des dhunis (les feux sacrés des sadhus) et la combustion des chiloms. Que ce soit par une tourista foudroyante, par les bronches infectées ou par le rhume purulent, la Nature nous rappelle à l'humilité au cœur de notre intimité corporelle.

Rares sont ceux qui vont échapper à la mauvaise journée et au protocole de chute et de renaissance, ne sachant plus où ni comment se reposer, tributaires des latrines des plus proches, sans pouvoir éviter les cabines déjà débordantes

d'excréments au moment où nous y ajoutons les nôtres. Bref, une mauvaise journée en perspective !

C'est alors que les qualités ou les faiblesses humaines se révèlent, particulièrement dans l'assistance à notre prochain en détresse dans sa propre chair. La fatigue et le trop plein d'émotions exacerbent notre capacité d'empathie ou au contraire notre réaction égoïste et protectrice. Si le *kumbh mela* n'a pas réussi à susciter de l'empathie et de la solidarité, de quel progrès spirituel parlons-nous ?

J'avais prévenu les amis qui souhaitaient m'accompagner : nous aurons beau assurer un minimum de confort et de sécurité par l'intermédiaire d'amis indiens sur place, rien ne sera conforme à nos prévisions ! Et la réalité dépassa notre prudente mise en garde. La fièvre

typhoïde a terrassé notre homme de confiance, le *sadhu* protecteur autour duquel nous devons nous regrouper est parti précipitamment avant notre arrivée, alors qu'il était depuis deux ans le pivot de notre projet. Nous nous sommes retrouvés dans le *mela* tels des vagabonds ou des réfugiés climatiques à la merci de la générosité protectrice des babas. Soit nous les connaissions de longue date, soit nous les découvrons pour la première fois.

En réalité, ce fut une expérience collective extrême qui nous permit de nous entasser comme des sardines jusqu'à 15 personnes dans des tentes on ne peut plus sommaires, accompagnés toutes les nuits par des haut-parleurs hurlant les chants des Sîtâ-Râm ! Les communautés religieuses qui disposent d'un accompagnement musical honorent leur divinité d'élection par une couverture sonore maximale, mais les scènes voisines n'en restent pas là et répondent aussi fort que possible à leurs concurrentes. Si bien qu'une cacophonie sonore s'installe jour et nuit, sans trêve, hélas ! Vingt-quatre heures sur vingt-quatre ! Après les deux premières nuits blanches, on finit par sombrer dans quelques heures de sommeil.

Générosité et gratitude dans ce monde hostile

Faisons-nous vraiment tout ce chemin pour en arriver là ? Heureusement, il y a les rencontres flamboyantes, les retrouvailles avec de vieilles connaissances, mais aussi les déceptions face aux personnages nébuleux en quête de notoriété à l'occasion du *kumbh mela*. Qu'importent les imposteurs, qu'importent les 90 % de mendiants qui, nus et cendrés pour revendiquer leur appartenance aux sectes shivaïtes, survivent dans la concurrence ! La bénédiction par la plume de paon du *naga baba* (ascète nu et cendré) n'a de sens que si elle est gratuite, détachée du fruit de l'action. La dépose d'un petit billet devant le feu sacré du dhuni en recevant les cendres de la main du *sadhu* est bienvenue, certes, mais une bénédiction ne peut être pécutiairement intéressée.

Une Espagnole de Galice arrive au *mela* précisément un jour de bain royal et se dirige vers le *sangam* comme tous les pèlerins qui connaissent la légende fondatrice des quatre gouttes d'*amrita* tombées dans la mêlée entre deux bandes divines rivales. En cette lointaine époque du barattage de l'océan, elles se disputaient un pot extraordinaire contenant le nectar d'immortalité, d'où le terme « *kumbh* » qui signifie pot, tandis que « *mela* » signifie festival, rassemblement.

De ce combat mouvementé entre les dieux et les anti-dieux est donc tombé une goutte, précisément au confluent de la Yamuna et de Ganga ainsi que de la Sarasvati depuis disparue de son lit originel. Cette jeune mère de famille arrive donc tant bien que mal au *sangam*, emportée par le flot humain. Là, elle se déshabille et laisse ses affaires sous la protection d'un voisin ou d'une famille et s'en va barbotter dans une eau à mi-cuisses avec des intentions salutaires. Revenue non sans mal à l'endroit où elle s'est dévêtue, elle se rend à l'évidence qu'on l'a d'abord soulagée de ses biens terrestres, dont les 4000 euros qui devaient assurer son voyage en Inde. Par la même occasion, elle

s'est vue dépouillée de toute identité administrative : passeport, visa et autres identifiants d'appartenance.

Ce pourrait être un grand jour sur la voie de la désidentification spirituelle, mais cela produit d'abord un traumatisme terrible, un sentiment d'abattement et de trahison, avec l'angoisse qui monte face au futur immédiat. Tout autant perdue physiquement, elle ère dans la ville éphémère la plus peuplée du monde (le *kumbh mela*) et se présente finalement devant la tente du *mahant* Surendra Puri. On l'imagine en pleurs, ne sachant par quelle démarche commencer, et c'est alors que le miracle se produit : elle est intégralement prise en charge par Surendra.

Nous l'avons rencontrée là, nous nous sommes liés d'amitié alors qu'elle résidait dans ce groupe de *sadhus*, expérimentant dans la joie son pèlerinage prolongé, nullement décidée à quitter son protecteur et ses nouveaux coreligionnaires, jusqu'à ce qu'elle revienne peut-être à son ancienne vie civile et retrouve bientôt sa famille.

Entre exhibitionnisme et dépassement de soi

Quelques ascèses spectaculaires sont exposées de façon très démonstrative dans le *Juna Akhara*, au cœur du *mela*, là où les gardiens de la tradition spirituelle sont réunis sous leurs différentes bannières shivaïtes. L'un reste debout sur une jambe pendant douze ans en s'appuyant sur une petite balançoire ; l'autre a levé définitivement le bras droit jusqu'à ce qu'il sèche comme une branche morte ; un autre encore tente de démontrer sa libération des pulsions sexuelles en enroulant sa verge autour d'une pince à feu puis exécute une rotation complète derrière ses fesses ; éventuellement, un collègue peut grimper sur l'instrument de torture et y rajouter tout son poids.

Toutes sortes d'ascèses plus cocasses les unes que les autres sont connues de longue date alors qu'un *sadhu* inconnu a entrepris une *sadhana* peu commune. Un ami français vient de le rencontrer dans un coin perdu du *mela*, à





l'abri de la curiosité des visiteurs de la « foire de Prayag » !

Il s'est enchaîné par le haut du buste jusqu'aux cuisses de telle sorte qu'il ne puisse se relever. Il se déplace courbé, plié en trois segments sous le joug de sa mortification. Il prétend avoir obtenu dès les premiers mois des pouvoirs intellectuels surprenants puis d'autres pouvoirs insoupçonnés, et être rapidement parvenu à un état de complète libération spirituelle. Il a entrepris son tapas pour une durée de douze ans et il en sera libéré dans les prochains jours, précisément le jour de la *Shiva ratri*. Mais plus le jour fatidique de son désenchaînement approche et plus une question le taraude : il se

demande s'il ne va pas perdre ses pouvoirs yogiques en même temps qu'il se délestera de ses entraves.

Je veux rencontrer ce phénomène avant de quitter le *mela* mais une proportion importante des tentes est en cours de démontage avant la fin du festival et certains campements sont désertés. C'est le cas pour le *sadhu* enchaîné qui s'est traîné vers je ne sais quel temple pour attendre la *Shiva ratri*. Les mêmes circonstances de démontage des tentes nous ont exilés à deux heures de marche au fin fond du *mela*. Bref, je me suis fait une raison, je ne rencontrerai pas le phénomène.

La nuit tombant, j'ère comme d'habitude d'un point à un autre en suivant le flot humain quand je distingue dans la cohue un vieux *sadhu* avançant péniblement, tout recroquevillé. L'obscurité me trompe peut-être, ne suis-je pas en train de croiser mon *sadhu* enchaîné ? Je rebrousse chemin, je rattrape cette carcasse humaine qui se meut difficilement, je crois bien distinguer les liens de fer qui l'entravent, je me prosterne à ses pieds, je suis en larmes et j'exprime ma gratitude, je saisis une jambe... en plastique... et je la baise...

Une seconde de trouble me fait comprendre que je me suis trompé de personnage. Dans ma confusion, je relève les yeux vers la tête du *sadhu* et je rencontre son regard lumineux et accueillant. Il est soutenu sous l'aisselle gauche par une béquille anglaise, du côté de son amputation, et, pendant que je continue de tenir sa jambe factice, il dégage son moignon de la prothèse pour satisfaire mon étrange curiosité. Sa cuisse est amputée juste au-dessous de la hanche. Il me bénit très gentiment et me laisse à mon désarroi. J'ai baisé une prothèse creuse, emboîtée on ne sait trop comment à son moignon ; cependant, dans ma méprise, j'ai entrevu la sérénité dans le regard de ce vieillard.

Ascétisme et intégration

Je m'interroge sur les diverses motivations des participants, notamment celles de ceux qui comme nous viennent de très loin pour partager un événement réputé exceptionnel. Pour les hindous, les réponses restent largement du domaine eschatologique, à quelques différences près. La croyance en la possibilité de se libérer rapidement et définitivement du cycle des renaissances motive les pèlerins pour accomplir coûte que coûte le bain dans le sangam à l'heure la plus propice fixée par les astrologues. Faudra-t-il avoir accompli les quatre melas, Prayag, Haridwar, Nashik et Ujjain, pour voir la fin de l'errance spirituelle dans une humanité en souffrance ? Ou bien le bain de Prayag sera-t-il suffisant pour ne plus errer de corps en corps, toujours dans la même optique libératrice, mais dans un état transitoire sans devoir repasser par une constitution matérielle ? Ce sont parmi d'autres des projections qui circulent dans la tête des pèlerins et qui sont accréditées ou non par les pandits. Les savants hindous ne semblent pas tous d'accord sur cette affaire.

Mais pour nous autres étrangers, l'éventail des motivations reste nettement plus flou. Le matraquage médiatique a certainement décidé certains touristes en quête d'événements exotiques. Je les plains sincèrement s'ils ont dû affronter la bousculade, l'absence d'hygiène, la sidération face à la nudité des naga babas, le décalage culturel et la tourista en prime, sans trouver pour autant un sens spirituel à leur voyage. Témoigner glorieusement de sa présence au *maha kumbh mela* auprès de ceux qui précisément n'y étaient pas et n'auraient surtout pas voulu prendre le risque d'y participer relève de la sottise et de la vantardise.

Les moines et les ascètes de l'Inde ou des pays bouddhistes de l'Orient seraient-ils plus sages, plus à même de nous transmettre des valeurs et des techniques qui nous font défaut en Occident ? À l'évidence, ces personnages à « haute valeur spirituelle ajoutée » sont beaucoup plus nombreux que partout ailleurs dans notre monde. Le *mela* de Prayag ne laisse aucun doute sur la vivacité des pratiques spirituelles de l'hindouisme et sur le renouvellement des générations d'ascètes. Au bas mot, j'ai déjà écarté 90 % des babas mendiants, concurrents dans leurs apostrophes aux pèlerins comme s'ils vendaient des tomates. Le reste des personnages crédibles, hommes et femmes, représente encore un énorme vivier spirituel qui renouvelle les traditions anciennes.





L'hindouisme ne limite jamais ce qu'il considère comme issu du *sanatana dharma* (religion de la Loi Éternelle) à un *numerus clausus* des confréries hindoues. Chaque *guru* peut revendiquer une nouvelle lignée s'il est suivi par des disciples et s'il fonde un ashram. Une question cependant, cette continuité générationnelle chez les sadhus, les naga babas, les gurus, et pourquoi pas les mahants (les chefs de

familles spirituelles), va-t-elle s'étendre à des Occidentaux ? Rien ne le laisse prévoir pour le moment, à moins de parler correctement dans une langue indienne, et de préférence le hindi, afin de ne pas limiter l'enseignement à nos compatriotes occidentaux.

La reconnaissance se produira en Inde. Pas seulement parmi l'entourage dont est issu un Européen, un Américain ou de quelque origine étrangère que ce soit. Il existe cependant une exception qui a déjà convaincu les Indiens depuis plusieurs années, en l'occurrence il s'agit de Ben Baba.

Arrivé à pied depuis sa Suisse natale en Inde pour étudier le bouddhisme à Dharamsala, il est entré en Inde avec une aura messianique et depuis il ne cesse d'être vénéré par les hindous qui le croisent. Ils le reconnaissent immédiatement, car il a fait l'objet de nombreux reportages lors du dernier *mela* de Haridwar. Se déplaçant à pied, sans ressources et sans recours à la technologie moderne, il est interpellé en permanence, il donne son *darshan*, il répond naturellement et humblement, sans jouer la comédie à toutes les sollicitations qui l'assaillent. (Lire à ce sujet son premier ouvrage : *Two little wandering monks*) du même Benjamin Viatte.

Cette année, j'en fus le témoin privilégié en partageant avec lui une semaine au *kumbh mela*. Il est accueilli fraternellement par des ascètes qui le reconnaissent et rêvent de le voir intégrer leur *akhara*, mais il suit son chemin tout en étant l'ami des mahants, des gurus et des *guru mâ* (leur équivalent féminin).

Il revendique cependant son indépendance et assume son nom spirituel inspiré du bouddhisme : Ahimsakh, ce qui signifie l'ami de la non-violence. Il restera pour la plupart des hindous Ben Baba car la presse l'a popularisé à un moment où il était à peu près le seul *sadhu* occidental en Inde à l'époque du COVID. Cependant, je crois que la personnalité de Ben est très appréciée des Indiens qui devinent en lui une palette de qualités humaines et spirituelles qui n'existent pas à ma connaissance parmi les profils psychologiques des personnalités spirituelles de l'Inde contemporaine.

J'ai entendu plusieurs fois cette année dans nos conversations avec les sadhus un discours universel sur le

sanatana dharma, avec des a priori et des arguments historiques. Comme toutes les grandes civilisations nées dans l'Antiquité, celle de l'Inde souffre d'un ethnocentrisme excessif. À les entendre, leur culture védique serait la mère de toutes les civilisations qui se sont progressivement dégradées en s'éloignant géographiquement du bassin culturel initial, de même pour leurs croyances et leurs rituels.

Cette tendance à la séparation s'inverse dans un nouveau discours qui s'articule particulièrement bien avec la médiatisation mondiale du *kumbh mela*. Les humains seraient en voie de réintégration des valeurs spirituelles éternelles ! L'hindouisme, critiqué à juste raison comme défendant une société de castes et de privilèges dus aux karmas précédents, relâcherait ses pratiques endogamiques exclusives. Les sadhus donneront-ils l'exemple de l'inclusion et de l'égalitarisme spirituel ? Je ne décèle pas une telle évolution vers l'abolition des castes dans la plupart des familles indiennes, mais il est possible que l'exemple vienne d'en haut, c'est-à-dire des personnes les plus éveillées spirituellement. Elles me semblent prêtes, en minorité représentative, à reconnaître les qualités satviques et dharmiques des sadhakas d'origine étrangère.

Jusqu'à présent, leur acceptation pouvait faire partie d'une stratégie de communication, mais la hiérarchie restait bien établie selon les origines et les naissances. Alors la valeur suprême du *sanatana dharma* réapparaîtra-t-elle dans des sociétés non hindoues grâce à des hommes et des femmes qui se remettent sur le chemin de la spiritualité intemporelle ? Il faudra surveiller cette évolution dans l'esprit des Indiens lorsque l'effervescence du *kumbh mela* sera retombée.

Je voudrais remercier tous les amis qui ont traversé avec moi cette belle aventure du *maha kumbh mela* 2025. Je citerai particulièrement Benjamin Viatte (alias Ben Baba, alias Ahimsakh), Iva Viatte (alias Sarasvati Giri 1), Philippe Djoharikian, Claudia Ruff (alias Sarasvati Giri 2), Docteur Mahesh et le Pr Anuradha Choudry qui nous a fait une visite éclair au *juna akhara*. Ceux-là sont à l'évidence des personnages très évolués, en voie d'intégration réussie dans la culture complexe des ascètes de l'Inde. Et je n'oublie pas tous les autres amis qui découvraient avec nous le milieu très fermé, et cependant très représentatif de l'ancienne tradition ascétique de l'Inde.



Kundalini

Adi-Shakti (Aurore Gauer)



Vasily Ryabchenko. « La femme serpent », 140 x 160 cm, huile sur canvas, 1988, wikimedia commons, CC4.0

*La crêpe bleue du ciel me tombant dessus
N'aurait pas causé une telle stupeur !
Un éclair me foudroyant sur place
N'aurait pas causé de plus grande frayeur !*

*Tous les enseignements spirituels
Anéantis en un instant
Dans l'expérience incomparable.
Sans cause, sans parole, sans but...*

*Nullle stratégie, aucune échappée possible
Devant le tsunami des forces inouïes
Qui, des abîmes de l'existence charnelle
Ébranle l'être jusqu'à la pointe de l'âme.*

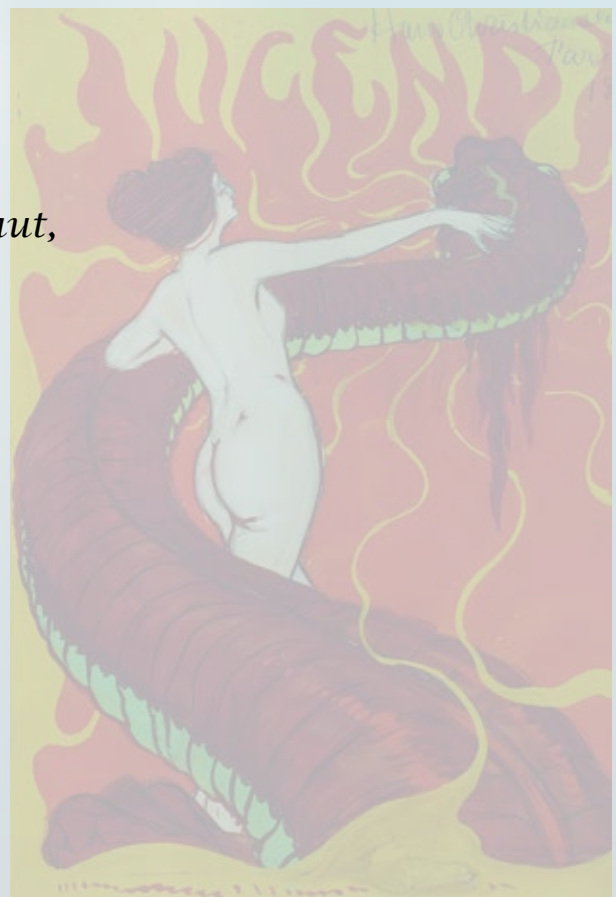
*Un terrible coup de poing au cœur
Et voilà « La Belle Endormie » dressée en furieuse Devi
Trépignant le long de mon épine dorsale
Avec ses pieds brûlants.*

*Bien que son feu me consume
Sans merci, je ne fais rien pour l'éteindre.
Je ne veux rien, la pensée m'abandonne
Et je m'abîme dans la contemplation.*

*Si je résiste, la douleur l'emporte.
Si je lâche prise, la douceur m'emporte.
La plus difficile à ouvrir est la porte du haut,
Celle qui mène à la chambre secrète.*

*Là, quand la Déesse s'y faufîle
Un sifflement se fait entendre.
Un éclair, des filaments de lumière
Tombent en fine pluie... pur nectar.*

*Celui qui a vécu cela ne s'en remet jamais.
Doit-il s'en plaindre ou s'en féliciter ?
Aucun discours ne peut en rendre compte.
Pour autant, faudrait-il se taire ?*



Andromède, dessin pour le magazine « Jungend »,
1898, wikimedia commons

Tantra et vie dans le Kali Yuga

Seconde partie

Michel Chauvet



L'individu et son environnement

L'Homme s'est toujours questionné sur la relation de l'individu avec son environnement. Cette dualité entre l'individu et le monde a créé de profondes divergences et des points de vue différents sur la manière d'appréhender la Réalité.

En effet, nous avons d'un côté l'individu doué de conscience et de l'autre des forces naturelles qui conditionnent favorablement ou défavorablement le sujet de l'expérience. Cette dualité est inévitablement source de conflits, de heurts et de souffrances, mais elle est également pourvoyeuse de plaisirs, d'émerveillements et de jouissance.

Comment réconcilier ainsi l'individu et l'univers, comment rendre à l'individu sa liberté ? Telle a été la question centrale des grandes philosophies humaines.

Le tantra pour le Kali Yuga

Le tantra est auto-révéle. Il est une résurgence de la première révélation des Vedas, il est apparu autour du X^e siècle de notre ère avec notamment les *Shiva Sutra* de Vasugupta. Pour les adeptes du tantra, la science révélée par ces nouveaux textes a toujours existé, elle est simplement devenue souterraine pendant une certaine période de l'humanité, puis elle a ressurgi pour apporter une connaissance renouvelée et plus adaptée à l'ère du *Kali Yuga*.

Cette période (*yuga*) perturbée par le démon du même nom (Kali) est l'âge de fer durant lequel les hommes souffrent et n'ont plus guère de contact avec le Divin. À la fin de ce cycle, qui est notre époque actuelle de perte, l'homme est entraîné vers le chaos, il subit les « tribulations prophétiques », à savoir les épreuves du temps qui engendrent la destruction de la civilisation humaine.

Le tantra réintègre le monde

Le tantra est un système basé sur la Grâce. La Grâce est à la fois la cause, le moyen et le but de ce qu'il convient de connaître ; car l'être est gracieux en son essence, et le révéler ne lui coûte qu'une infime tendance à la résorption, et qui, pour finir, se produira, non par la perte de soi, mais bien par le repos en soi.

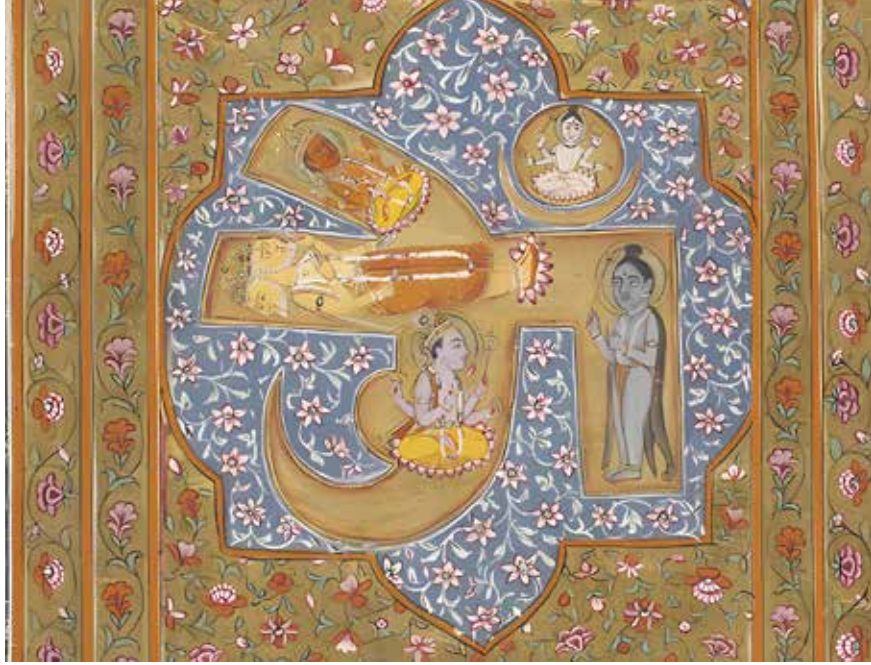
Le tantra réintègre le monde dans la conscience divine. Le monde, l'univers sont bien réels, ce monde est le corps d'*Īśvara*, le Souverain. Il est le corps du Seigneur tout puissant, son expression manifeste. La perception du monde est engendrée par le jeu de miroir de Shiva et Shakti : les phénomènes extérieurs possèdent tous un pendant intérieur, ils sont produits par le reflet intérieur de Shiva sur Lui-même et par le reflet extérieur de la Shakti sur Elle-même. De par cette double réflexion, l'objet perçu n'est pas différent du sujet qui le perçoit.

La nature de la conscience est de « se savoir être » ; sa principale propriété, cause première de toute la manifestation, est de se réfléchir sur elle-même (*pratibimbavada*). Le monde sensible est ainsi le dictionnaire amoureux de Shiva-Shakti, appelé science pure ou véritable (*śuddhavidyā*). À chaque état intérieur correspond un phénomène extérieur, mais en réalité, il ne s'agit que de la prise de conscience de l'être envers lui-même. C'est la vérité auto-révlée du tantra.

De par ce reflet, tout provient de soi, tout se manifeste en soi et tout retourne à soi. De même que dans un rêve les objets de la sensation sont tous engendrés par la conscience du rêveur, dans le monde de veille, la conscience ne dépend d'aucun objet extérieur pour sa propre manifestation. Le monde sensible est notre propre corps, notre propre connaissance, l'expression de notre être. À chaque changement d'état dans notre environnement immédiat correspond un toucher intérieur qui nous donne la sensation de notre propre réalité, de notre propre Nature. C'est ainsi que, lorsque nous mangeons, nous avons le goût de nous-mêmes, lorsque nous voyons un coucher de soleil, nous réalisons la beauté et la vastitude de notre être ; lorsque nous entendons le bruissement du vent dans les feuilles, nous avons la sensation de l'espace intérieur qui nous habite ; et il en va ainsi de tous les sens et de tous les touchers. Nous nous connaissons à travers les autres et à travers le monde.

La connaissance est elle-même la Connaissance, le *samsara* est identique au *nirvana* ; en vérité, il n'y a qu'une seule personne, qu'un seul être, qu'un seul Soi. C'est pourquoi nous nous sentons paradoxalement toujours seul dans la multitude, car en vérité il n'y a qu'une seule conscience, qu'un seul Être, qu'un seul Soi. Le monde est le corps d'*Īśvara*, notre corps est de même nature que le monde. Il est créé, préservé et détruit par la Shakti de Shiva.

À ce titre, le monde est bien réel, car il est fait d'énergie et de vibration.



Māyā, la puissance d'illusion

Si le monde apparaît comme étant séparé de soi et des êtres, comme étant multiple et différencié, c'est à cause du pouvoir d'illusion de la *māyā*. Dans le tantra, en opposition au vedanta, la conscience ne se reflète pas dans la *māyā*. Au contraire, la *māyā* émane de la conscience, elle représente la volonté de l'Être de se cacher à Lui-même.

Māyā va ainsi faire apparaître la forme désirée à partir de ce qui n'a pas de forme, et ce d'autant plus facilement qu'elle se trouve au départ et à l'arrivée de la sensation. À travers la combinaison des qualités de son énergie, elle va recréer la réalité, la reformuler, et ce différemment selon les espèces. Telle condensation sera recouverte de telle inertie et prendra telle sorte d'activité en dépendance d'autres condensations et d'autres inerties. Selon le *samkhya* et aussi selon le tantra, l'individu est une bulle de *sattva*, c'est-à-dire de lumière consciente d'elle-même dans un océan de *tamas*, c'est-à-dire de conscience réifiée dans la matière de façon plus ou moins dense et qui interagit par l'intermédiaire des sens par l'activité de *rajas*, le mouvement. La conscience participe ainsi comme à un jeu d'ombres et de lumières.

Le spectacle toujours renouvelé que l'homme perçoit sous la forme des êtres et de l'univers est un montage illusoire de *māyā* qui dessine avec son pinceau et la palette des qualités de l'énergie, sur la toile de la conscience. Cette proposition ne veut pas dire que le monde est irréel, il est simplement factice, car représenté en des formes et des sensations particulières qui ne valent plus lorsque l'on saute d'une espèce à une autre, d'un monde à un autre. En ce sens, la représentation de la réalité n'est qu'une apparence formelle, volatile et passagère, destinée à une connaissance et à une action particulières. C'est ainsi qu'il ne faut pas confondre une donnée purement énergétique et vibratoire avec sa représentation formelle et particulière. Le tantra indique ainsi que la réalité existe bien en tant qu'énergie vibratoire, mais illusoire en tant que représentation formelle.

Mais ceci n'est pas suffisant ; *māyā* y ajoute l'œuvre du Seigneur en sa vie véritable qui est l'aventure amoureuse ou le devenir cosmique. La conscience, à ce moment-là,

se contracte, s'exacerbe et se saisit elle-même si puissamment, avec un tel élan, qu'elle prend les formes d'un conditionnement limité, engendrant devenir et souffrance. C'est ainsi que l'individu se perçoit non seulement de manière fragmentée, parcellaire, s'identifiant complètement à son corps et à ses objets de possession, mais c'est également à cause de *māyā* que les individus entrent en devenir limité.



S'étant oublié, Shiva fait naître chez l'individu la sensation d'une vie aventureuse pleine de dangers, de promesses, de pertes et de gains. L'individu perd alors l'intuition de sa souveraineté et se voile d'ignorance. Cette fonction divine est très importante, car elle donne une valeur prééminente à la vie de l'individu, quel qu'en soit le devenir, c'est-à-dire en situation de se sentir être, comme étant le seul sujet digne d'intérêt véritable, d'être bien la seule réalité patente, d'être bien devenu comme le patient de lui-même.

Ce jeu amène alors l'individu à ressentir un manque de complétude. Ce manque tient à la constitution de l'ego et ce dernier, par les nœuds qu'il ne cesse de resserrer sur lui-même, tient également à ce manque. L'individu ne perçoit plus directement l'unicité de la réalité et la majesté de sa condition. Au contraire, il la perçoit de manière détournée, prenant la réalité comme autant de supports formels et son attachement à ses formes comme autant de sentiments particuliers à leurs égards. L'individu asservi n'est autre que sa Majesté prise dans le jeu de sa toute puissance et de sa propre liberté ; il s'attache à lui-même d'une manière formelle et particulière, n'hésitant pas, sous l'em-

prise de l'ignorance et l'ivresse engendrée, à poursuivre les désirs les plus fous et les plus absurdes. Pourtant, il est remarquable de noter qu'au bout de cette aventure, la conscience est à la fois celle qui détient (le sujet) et celle qui est détenue (l'objet) ; l'effet engendré retourne au centre de la conscience, en son cœur, d'où elle se mire comme dans un reflet, toute émerveillée d'une telle connaissance.

Le tantra glorifie ainsi l'individu limité et conditionné, car la sensation éprouvée de la perte ou du gain crée une aventure, une liberté de choix, le désir de la vie dans le monde, le théâtre toujours renouvelé des jeux de rôles ; il est le jeu divin (*lilā*). Ceci est le cœur du tantra : l'individu limité et conditionné est le cœur du tantra, l'individu asservi par les mécanismes des lois de la Nature est le cœur du tantra. De cette énergie naît le sentiment le plus essentiel de toute la création, de la manifestation des 118 mondes, de tous les multivers, qui s'étagent dans la hiérarchie céleste depuis les mondes infernaux (*naraka*) jusqu'aux paradis célestes (*svarga*). Ce qui est au-dessus de tout, il s'agit du sentiment de l'Être : « Cela, je le suis. Je suis Cela. Je suis Je. »

La réalité est ainsi contenue dans ce reflet « Je suis Je », et qu'y a-t-il dans ce « Je » ?

Je (*aham*) est identique à la conscience divine, *Paramashiva, Nirguna Brahman, Mahā Bindu*.

Yoga et bogha

Comment réconcilier la pratique d'un yoga authentique et le plaisir des sens ?

Pour ce faire, il faut revenir au désir premier : nier son efficence, nier son évidence revient à nier la vie même. En effet, sans désir, il n'y a plus rien. Aucune ambition, aucune aventure, aucun amour, aucune procréation, aucun enfantement n'est possible.

La conscience qui nous occupe n'est ni une impermanence ni un flux ininterrompu d'enchaînements karmiques, elle ne peut être réduite à une simple vacuité. (Bouddhisme)

Elle n'est pas duelle, opposant une multitude d'esprits isolés et la nature qui les environne. (Dualisme du *samkhya*)

Elle n'est pas une illusion, un simple rêve, une évanescence sans aucune consistance. Elle n'est pas un Absolu pénétré d'une claire lumière, détaché des phénomènes, immuable, statique et comme inerte. (Vedanta)

La conscience n'est pas détachée de l'activité, du mouvement et de la vibration. Elle se trouve emplie de désirs en la nature d'une conscience en acte. Elle se trouve affectée par sa propre liberté et ne cesse de jouer avec son énergie qui lui révèle sa propre personne. La conscience n'exclut pas l'activité, la connaissance et le désir. Au contraire,



cette triade s'exprime par le symbole du trident de Shiva. La pointe la plus haute de ce trident se trouve être le désir même (*icchā*). Le désir, nommé aussi volonté autonome du Seigneur, se trouve être la clé de voûte du système énergétique et, plus généralement, de la voie shivaïte.

Dans cette voie, il s'agit plutôt de reconnaître quel est le sens donné à ce désir, quelle est sa motivation première, son essence. Pour ce faire, il convient de purifier les désirs en canalisant cette belle énergie au centre de soi-même. Il faut, dit-on, ôter les objets matériels auxquels le désir se rattache pour n'en retenir que la vibration pure. Il faut remonter le flot des sensations par lequel l'énergie s'épand, il faut retrouver la source pour se baigner enfin dans ce grand lac de pure intériorité.

Par la pratique combinée des postures (*āsana*), du contrôle du souffle (*prāṇayāmā*), des gestes (*mudrā*), de la concentration (*dharāna*) et du retrait des sens (*pratihara*), il s'agit de faire naître une nouvelle sensation : celle d'être au centre de soi-même. Il convient de raviver le souffle du Milieu par le conduit subtil de la colonne vertébrale (*suṣumnā*).

Dans cette verticalité prédomine une puissante énergie lumineuse et apaisée (*sattva*). En cet axe, ascèse spirituelle (*yoga*) et plaisir sensoriel (*bhoga*) ne s'opposent plus. Ce qui est en haut est identique à ce qui est en bas. Le pur esprit et sa puissance de réalisation se rejoignent en une seule et même réflexion : « Je suis Je », le désir du Soi.

Dans l'instant présent, en soi comme en tout l'univers, cette expression possède une saveur sans égale : la grande saveur (*mahā rasa*), celle de la pure beauté, de la parfaite harmonie et de la jouissance radieuse. Il existe bel et bien un cellier où résident mille jarres et auxquelles personne ne boit. Elles contiennent pourtant bien *l'amṛta*, l'ambrosie divine, le nectar d'immortalité, le Saint Graal. Rares sont celles et ceux qui ont accès à cette boisson miraculeuse.

Cet écoulement provenant de la fontanelle est, dit-on, identique à un fluide lunaire qui rafraîchit le feu de la *kundalini* dans le canal central. La sensation se produit lorsque l'individu est en connexion directe avec la conscience divine : il éprouve l'absolue certitude de la présence ineffable du divin, en soi comme en tout l'univers. La colonne vertébrale devient alors ce lien entre le ciel et la Terre, l'épreuve de la vie divine, ici-bas comme en haut. C'est ainsi que le yogi devient un serviteur de la conscience qui attend patiemment ses gages lorsque le moment sera venu de partir pour l'au-delà.

Paramashiva

Svatantrya est la libre énergie du Seigneur, qui assume tous les devenirs et toutes les existences. Elle est l'infinie variété des penchants pour les formes prises par l'énergie, qui lui est inséparable et qui lui révèle sa propre personne. Cette liberté suscite l'oubli ou la perte de la seule sensation de soi comme étant le tout. Cet oubli est lui-même comblé dans une nouvelle connaissance, celle qui se trouve être dans sa parfaite identité à l'énergie. Possédant cette

infinie liberté et de par l'énergie de sa propre prise de conscience, il jouit de sa personne comme il l'entend, s'inventant pour sensation la forme et le devenir.

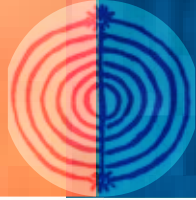
Seul le yogi parvenu à la science pure sait maintenir unis conscience et énergie, sujet et objet : remontant à sa source, il produit alors dans son corps des émanations de beauté et d'extase. Il s'agit de l'union du *linga* représentant l'aspect statique de l'éternel Shiva et de la *yonī* ou la matrice qui l'enserme, ou de la roue des énergies représentant l'aspect dynamique. De cette union, la conscience s'applique essentiellement à se glorifier tout en dévorant le temps.

Dans le tantrisme, ce qui est attachement devient libérateur, le tantrika retire l'objet en devenir des énergies de création, pour en retrouver le goût original de la beauté, du plaisir et du sacré. Reconnaisant en lui ses énergies cognitives et sensibles comme autant d'appuis, il s'élance vers l'invisible avec le cœur pour cible, il voit le véritable enjeu de son existence comme étant la reconquête de la totalité de son être, pour participer à son tour et de manière spontanée à la présence du Maître à qui il offre le fruit de tous ses actes.

Le yogi découvre l'implantation étrangère, de la forme de son corps à la forme de ses pensées jusqu'à la forme de ses tendances les plus enfouies. Cette forme lui est étrange non seulement parce qu'il la reconnaît comme libre et autonome, mais aussi car elle lui apparaît anecdotique et passagère.

Il se dégage enfin de l'erreur qui consiste à identifier les états psycho-mentaux produits par les actions passées et à venir comme étant sa véritable conscience. Supprimant la confusion ontologique du Moi et du Soi, il regagne l'unité perdue. Reconnaisant en lui ce qui est impersonnel, immuable, et voyant l'univers comme la pure dépendance du sujet à l'égard de lui-même, il atteint la cessation des activités mentales et s'identifie alors au Tout.





Ouvrez l'œil !

Kochi est une ville portuaire du sud de l'Inde, dans l'État du Kerala, fortement marquée par les influences européennes. Le quartier de Fort Kochi accueille une biennale d'art contemporain, et de nombreuses peintures ornent ses murs. Voici deux photographies ramenées de ce lieu insolite et partagées librement par un généreux voyageur.

À vous de jouer, prenez le temps d'observer, assez longtemps pour vous immerger dans ces dessins. Pour vous tous, yogis ayant travaillé assidument votre concentration, cela devrait être un jeu d'enfant !

Combien de visages et d'animaux pouvez-vous distinguer sur l'image de droite ? Et à quels symboles et histoires de l'hindouisme pouvez-vous les relier ?

Combien de visages voyez-vous dans l'image ci-dessous ? Prendrez-vous le temps de flâner le long de ces improbables feuillages ?



Photographies : Kandukuru Nagarjun, flickr, CC BY 2.0



Loin des ghats !

Embarquons vers une autre ville portuaire, moins lointaine, pour découvrir cette fresque étonnante. C'est en effet du côté de Marseille qu'il vous faudra déambuler pour découvrir cette oeuvre de street-art.

Si des lecteurs d'*Infos Yoga* habitant la cité phocéenne croisent cette peinture au détour d'une rue, nous serions curieux de savoir si elle existe toujours.



Photographie : Elias Gayles, flickr, CC BY 2.0

Nous avons lu

Les anciennes civilisations de l'Inde

Gaston Courtillier, 324 pages – 22,90€

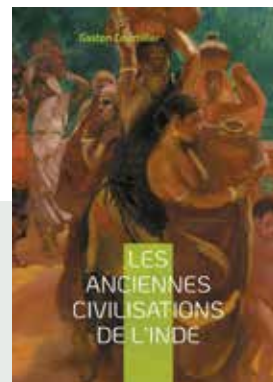
Ce livre a près d'un siècle : publié pour la première fois en 1930, rédigé par Gaston Courtillier, chargé de conférences à la faculté des Lettres de Strasbourg, une nouvelle édition papier est désormais disponible.

On sait à quel point l'histoire du monde indien est mystérieuse et la recherche dans ce domaine ne cesse de progresser, actualisant sans cesse ce que nous pensons savoir. Il est donc évident qu'un tel ouvrage n'a pas pu intégrer l'apport des dernières découvertes archéologiques ni les études récentes sur le sujet, mais il n'en demeure pas moins un guide précieux pour qui veut plonger dans l'Inde ancienne.

Maints ouvrages plus complets abordent le sujet, mais celui-ci offre un excellent niveau de précision tout en restant accessible, l'écueil de la « vulgarisation » étant à mon sens le principal frein à la diffusion de ces connaissances.

Il propose de peindre une image des peuples vivant sur ce territoire que nous appelons aujourd'hui l'Inde à travers leurs coutumes, leurs lieux de vie, leurs textes, leurs liens.

Pour qui cherche un guide permettant de naviguer dans la jungle foisonnante de l'Inde ancienne, cet ouvrage est adapté, présentant une esquisse bien structurée et agréable à lire sans être simpliste.



Dialogue avec un sage

Yvon Ginchereau. Éditions Accarias l'Originel, 192 pages – 18€

Saluons le travail d'Yvon Ginchereau, disciple d'Arnaud Desjardins, qui a su proposer une approche de la non-dualité accessible, contrairement à de nombreux ouvrages sur le sujet. L'auteur ramène dans la matière cet enseignement parfois aride, il bâtit de solides ponts entre la vie quotidienne et la voie qui semble parfois lointaine.

À travers ses difficultés qu'il relate dans ce livre qui se lit comme un roman, ce sont nos propres limites que nous apprenons à questionner. Il distille au fil de son récit les enseignements d'Arnaud Desjardins à travers des anecdotes, mais aussi des lettres issues de la correspondance entre les deux hommes.

Dans le monde actuel où, comme le dit l'auteur, on ne cesse « d'ajouter de l'illusion à l'illusion », cette transmission est particulièrement éclairante.

Nous trouvons ici un beau témoignage de la transmission d'Arnaud Desjardins qui a su se rendre disponible pour bon nombre de ses disciples malgré sa notoriété, ainsi que de son engagement à les soutenir et à les aider à discerner leur propre lumière. Un témoignage humain, sensible, loin des récits idéalisés des disciples parfaits et des enseignements désincarnés.

YVON GINCHEREAU
DIALOGUE
AVEC UN SAGE
ARNAUD DESJARDINS M.A. DEL.



ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

Qu'est-ce que la philosophie indienne ?

Vincent Eltschinger – Isabelle Ratié. Folio Essais – 558 pages – 13,90€

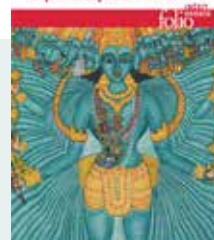
La pensée philosophique indienne est loin d'être portée par une voix unique, et c'est ce que détaillent ici avec brio les auteurs. Tous deux membres du GREI (Groupe de Recherches en Études Indiennes), ils offrent ici un condensé de leur savoir et de leurs réflexions sur cette thématique.

Dans une première partie, différents concepts fondamentaux sont discutés tels que le Soi, la conscience, le langage, l'espace, le temps... À travers leurs plumes, ce sont les voix des différentes écoles qui s'expriment, illustrant le fait que l'on ne peut réduire la pensée indienne à ce qui porte aujourd'hui le nom d'hindouisme.

Une seconde partie expose les principales écoles de pensée présentes dans le monde indien, leur histoire et les grands principes qui les ont forgées. Un lecteur qui ne les connaît pas parfaitement gagnera d'ailleurs certainement à débiter par cette présentation.

Un livre très riche, qui convient parfaitement aux lecteurs ayant déjà quelques connaissances sur le sujet et qui souhaitent approfondir, remettre en cause ce qu'ils pensent savoir, mieux connaître les différents points de vue existants sur les thèmes centraux de la philosophie indienne.

Vincent Eltschinger
Isabelle Ratié
Qu'est-ce que
la philosophie indienne ?



Nous avons lu

Le yoga en 101 citations

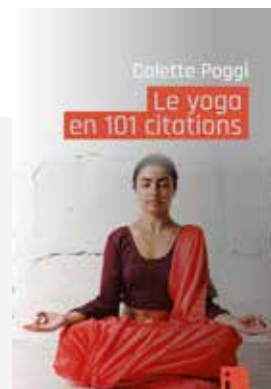
Colette Poggi. Éditions i – 72 pages – 7,90€

Derrière ce titre qui laisse penser à un recueil de citations se cache le travail de Colette Poggi qui nous propose un voyage dans le monde du yoga (au-delà de la posture, bien sûr !).

La base de toute recherche personnelle peut, grâce à cet ouvrage, être questionnée, validée ou remise en question. L'autrice y reprend, en s'appuyant sur de nombreuses références aux textes sanskrits, les fondements de ce que nous pratiquons aujourd'hui sous le terme de « yoga » : comment le définir, quels sont les courants de pensée associés, quels sont les buts recherchés et les moyens d'y parvenir ?

On y retrouve certaines citations bien connues et d'autres plus confidentielles. Un livre à lire petit à petit, de nombreuses fois, pour que chaque idée ait le temps d'infuser et d'avoir un véritable retentissement dans notre vie.

Comme la conclusion nous invite à l'observer, le yoga est porteur de transformation ; cette belle inspiration est contenue dans les pages de ce livre, encore faut-il laisser le temps et l'espace vacants pour qu'elle puisse s'effectuer et porter ses fruits dans nos vies !



Trois mille ans d'écologie indienne : penser autrement la nature

Annie Montaut. Le Seuil – 240 pages – 23,50€

Trois mille ans d'écologie indienne se propose d'explorer la relation entre l'homme et son environnement sur le long terme en Inde, en mettant en lumière les représentations et les pratiques écologiques à travers l'histoire.

Loin d'un simple récit environnemental, l'autrice adopte une approche pluridisciplinaire qui mobilise des perspectives littéraires, historiques et anthropologiques pour analyser les évolutions des discours et des politiques écologiques indiennes. Dès les premières pages, la question du langage et des mythes et évoquée, le lecteur qui est pratiquant de yoga et non spécialiste de l'écologie ne sera pas dépaycé !

L'ouvrage s'attache notamment à décrypter comment les textes classiques indiens, de la période védique jusqu'aux penseurs contemporains, conceptualisent la nature et ses

interactions avec les sociétés humaines.

Nous sommes conscients d'une apparente contradiction dans le monde indien : d'un côté, une approche intégratrice, où l'homme fait partie d'un tout harmonieux avec la nature, et de l'autre, une instrumentalisation croissante des ressources naturelles, en particulier sous l'influence des colonisations et des logiques industrielles modernes.

Annie Montaut, l'autrice, professeure émérite d'hindi et de linguistique à l'Inalco, a donné une conférence sur ce sujet qui est disponible en ligne.

Annie Montaut
Trois mille ans
d'écologie indienne
Penser autrement la nature



Littérature indienne en accès libre

Une petite mine d'or est accessible à tous via le site de la Bibliothèque Nationale de France.

On y trouve notamment une section dédiée à la littérature indienne. Un site foisonnant où l'on regrette seulement que ces trésors ne soient pas aisément accessibles ; il faut passer d'un article à l'autre, repérer les liens cliquables qui donnent accès aux ouvrages à télécharger.

Cela reste une excellente solution pour se constituer gratuitement une bibliothèque numérique de qualité !

Le site de la BNF est accessible en scannant ce QR code.



Annonces

COURS ET STAGES

01 - Stage - avec Khristophe Lanier: Du 04 au 07 juillet: « stage de 3ème année de formation d'enseignant de yoga », au gîte de la Hutte à Brenaz Contact: Ecole de yoga horizon - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com www.yoga-horizon.fr

04 - Retraites de Yoga & méditation à AnâkhyAshram Yoga en Haute Provence ouvertes à tous niveaux. Enseignement C. Coupé.
6 périodes de 5 jours possibles : 15/04-20/04, 14/07-19/07, 01/08-21/08 (4 modules consécutifs au choix).
Tarifs réduits possibles.
04200 Noyers sur Jabron proche Sisteron.
www.yoga-anakhya.org - 06 28 462 463

22 – Abbaye St Jacut de la Mer stage yoga-nidra & kurma-yoga du 15 au 20 juillet avec Anne Rainer et Mathieu contact@ayog.fr
<https://www.ayog-stages.fr>

26 - Yoga-Nature du 6 au 12 juillet 2025 - Au cœur de la nature Dioise à Grimone, petit hameau du Sud Vercors : hatha-yoga, pranayama, relaxation, chants et voyages sonores, méditations et balades sur les hauts plateaux du Vercors avec 3 enseignants de Yoga : Jeannot Margier, Yann Boudéhent (sonothérapeute) et maxime Hérault (kiné et yoga égyptien).
Contact et bulletin d'inscription : mherault.sbe@gmail.com

26 - Stage Tantra et Transe, 23/25 mai 2025 dans la Drôme. Un week-end pour se connecter à l'essence de son Être dans une expérience unique mêlant les pratiques du tantra et l'exploration des états de transe pour un voyage intérieur transformateur.
<https://yoga.rabourdin.com/>

26 - Stage Tantra Yogas Entre Terre et Ciel du 27 au 31 juillet dans la Drôme. Le Tantra et le Yoga, voies d'éveil et de transformation, nous invitent à nourrir l'harmonie entre le monde matériel et spirituel et d'ancrer ces transformations dans de notre quotidien.
<https://yoga.rabourdin.com/>

26 - Stages - avec Khristophe Lanier:
- Du 18 au 22 août 2025: « Les trois gunas: tamas, rajass, sattva », au gîte de Charousse
- Du 22 au 25 août 2025: « Stage de 1ère année de formation d'enseignant de yoga », au gîte de Charousse
Contact: Ecole de yoga horizon - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

30 - Yoga du Cachemire du 4 Août au 8 Août 2025, dans les Cévennes, animé par Annie Leroux. Infos sur le site www.lessensduyoga.fr ou annie@lessensduyoga.fr

31- Toulouse - journée de yoga avec Marguerite Aflallo
samedi 17 mai: les 3 «noeuds», les Granthi contacts: 05 61 21 33 64 marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

35 - Stage Jacques Vigne
La Roche Du Theil , Bains sur Oust du lundi 7 Juillet 12h au Samedi 12 Juillet 2025, 14h
«**Du précieux au spacieux**»
Désagripper le mental des crispations douloureuses et émotionnelles, pour que l'espace de joie et lumière se manifeste sans obstacles.
Jacques développera dans ce deuxième séminaire à La Roche-du Theil les points-clés de son livre à paraître en mars 2025, La méditation pour soulager les douleurs, la souffrance et l'anxiété avec une ensemble de pratiques psychospirituelles allant dans ce sens. Il nous fera percevoir aussi l'évolution de ses découvertes de pratique méditatives durant les cinq mois qu'il aura passé en Inde jusqu'en mars 2025»
Contact : emile.lozevis@wanadoo.fr
06 44 92 26 29

35 - L'association Happy Yoga Rennes organise la troisième édition des **108 Salutations au Soleil le samedi 14 juin** de 9 heures à 12h. Gratuit et ouvert à tous.
Infos 06 87 05 32 82 ou www.mariecapoen.com/ @ Projet 108

38 - Vercors- Yoga et Nature du 18 au 20 août. 140€ yoga matin et soir, bain Storbatt, temps libres.
Contact Emmanuelle : Yoga-emma.fr

56 - Stage de yoga : le principe du yoga, intégral de Sri Aurobindo. Avec Selvi Sarkar, et d'autres intervenants
Samedi 26 avril et dimanche 27 avril 2025
Salle de Limur, rue de Limur à Séné
Les fonds iront à l'asso Vellai Thamarai en Inde.
Contact : emile.lozevis@wanadoo.fr
06 44 92 26 29

67 - Stage PRANAYAMA 20 au 25 juillet près Saverne animé par Françoise Lescanne et Tapas Kumar Maiti un yogi Indien disciple de l'auteur d'*Autobiographie d'un yogi*. Tarif 300€ ou 440€/form pro. pens compl chambre dble 55€/jour
renseign. CERFY 11 av R.Schuman 57000 Metz tél+33387744774 www.yoga-metz.com
comcerfy-formation@yoga-metz.com

69 – Retraite Yoga méditation du 7 au 9 juin au Centre Bouddhiste Les Grandes Terres en nature proche Lyon.
INFOS contact@corpusvitae.fr
06 80 52 06 06 corpusvitae.fr

69 - Ateliers - avec Khristophe Lanier:
Samedi 07 juin 2025: atelier de hatha yoga: « La verticalité »
Samedi 07 juin 2025: séance de yoga nidra: « La voie royale »
Contact: Ecole de yoga horizon, Lyon 1er
04 78 28 98 63
horizons.yoga@gmail.com
www.yoga-horizon.fr

69 - Stage - avec Khristophe Lanier:
Dimanche 08 et lundi 09 juin 2025: « Le chemin de la liberté, pratiques autour de sushumna nadi » Contact: Ecole de yoga horizon, Lyon 1er
04 78 28 98 63
horizons.yoga@gmail.com
www.yoga-horizon.fr

69 – Retraite Yoga méditation du 19 au 21 avril et du 7 au 9 juin au Centre Bouddhiste Les Grandes Terres
INFOS : contact@corpusvitae.fr
06 80 52 06 06 - corpusvitae.fr

71 - Séjour yoga/détox avec Sylvie Gout prof de yoga et naturopathe. Du 29/05 au 01/06 à l'Éclat de Joie 71470.
Coût: de 420 à 450 €. Infos: 0664180049 et sylvie.gout26orange.fr

74 - Week-end de Pentecôte à Annecy
Les Chakra : étude, pratique posturale et mantra :
7 juin : Mulhadara et Svadhisthana
8 juin : Manipura et Anahata
9 juin : Vishudha, Ajna et Sahasrara
06 82 34 38 50
contact@yoga-annecy.com
www.yoga-annecy.com

81- week-end de l'Ascension avec Marguerite Aflallo, du 29 mai au 1 juin au château de Marzens (Tarn).
Thème: quelques matrices du «ne-pas-faire» : (postures, mudrâ, sons, méditations)
contact: 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

85 - Yoga & randonnée à l'île d'Yeu 5 au 12 juillet 950 €. Stage de 5 jours suivi d'un jour libre. Contact : 06 43 81 13 38- info@yogav.fr

Ladakh, Inde - Du 14 au 27 Juillet 2025
Partez pour un voyage initiatique au cœur de l'Himalaya avec Jean-François Pesenti, enseignant de méditation.
Au programme : retraite silencieuse, visites de monastères et d'une nonnerie, randonnées en altitude, sessions de méditation guidée 06 07 63 71 00 ou contact@terreduladakh.com

Maroc- Haut Atlas- Evasion authentique du 26 octobre au 2 novembre. Yoga, marche, méditation, bivouacs, repas Berbères. Info : Yoga-emma.fr

Maroc (Haut Atlas) - yoga et randonnées avec Mathieu du 3 au 10 septembre
ecoleym@orange.fr

FORMATIONS

France - Association Yoga sur chaise - RVHY : les formations en 2025.

Les formations initiales à la pratique de yoga assis sur chaise et fauteuil (40 heures).

En Vendée avec Audrey Goulard, du 4 juillet (18h) au 9 juillet (16h).

En Saône-et-Loire avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino, du 27 juillet (18h) au 01 août 2025 (14h).

En Drôme avec Jeannot Margier, du 18 août (18h) au 23 août 2025 (14h).

Les Post-formations à la formation initiale

Pratique du yoga adapté au handicap (16 heures).

Le souffle adapté aux seniors : de la manifestation de l'énergie vers l'intériorisation (40 heures) à Gretz Armainvillier avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino. Du 16 mai (18h) au 18 mai 2025 (16h)

Toutes les informations sur yogasurchaise-rvhy.fr

03 - Vichy - formation en yoga nidra du 30 juin au 4 juillet 2024 avec Mathieu
ecoleyl@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

30 - Formation en Yoga Nidra dans le Gard avec Mathieu du 6 octobre au 1er novembre. ecoleym@orange.fr

30 - Formation en Kurma Yoga avec Mathieu dans le Gard du 18 au 24 octobre
ecoleym@orange.fr

63 - Formation de yoga du son année 2025/2026 avec Arnaud Didierjean
infos : www.yogadusonformation.fr
ou 06.64.73.01.60

84 - Formation Professeurs de Yoga trois ans, début en octobre. Enseignement traditionnel, direction C. Coupé
Centre d'Enseignement et de Formation au Yoga, C.E.F.Y. Avignon
Condition : pratique régulière, entretien préalable. Détails :
www.yoga-anakhya.org
contact 06 28 462 463

DIVERS

04- AnâkhyAshram Yoga en Provence propose de vivre 24/24 en Yoga ! Les personnes participent à la vie du lieu, 2 séances/j de méditation et de Yoga guidée matin et soir, seva et karma-yoga répartis dans la journée. Tarifs adaptés aux ressources.
Contact Lisa : 06 28 462 463.
www.yoga-anakhya.org

30 - Vedas Festival 4# : Et si créer le monde de demain commençait par vivre des expériences inspirantes maintenant ? Nous avons créé un espace unique dédié aux Védas et à la culture indienne. Du 8 au 11 mai 2025, 30 intervenants se réunissent dans la nature pour partager leur passion. Ce festival propose des ateliers de Yoga, Tantra, Ayurveda, Mantra, Satsang et bien d'autres.
Rejoignez-nous à St Clément, Gard.
Infos et billetterie :
www.vedas-festival.fr

Vos annonces dans la revue papier et en ligne

2 étapes à suivre :

1) Envoyez-nous le texte de votre annonce ainsi que vos coordonnées par email :

redac@infosyoga.info ou par courrier à l'adresse suivante :
Infos Yoga - 2 rue des carrières, 26400 Allex

2) Joignez votre règlement par virement ou chèque
Chèques à l'ordre de **dharma**

IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



Pour commande supérieure
à 5 articles : port compris

a) Zafu : 49 €

b) Zafu voyage : 42 €

d) Zabuton : 57 €

Composez vos couleurs :

uni ou avec pourtour tissu tibétain Bordeaux,
jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir
(ex : dessus bordeaux - pourtour tibétain)

ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux
Tel : 09.61.35.51.50 email : coussinsdeveil@orange.fr
site : www.coussinsdeveil.fr

Rendez-vous mi-juillet pour le
nouveau numéro d'Infos Yoga !

Pour nous faire parvenir un article, la
date limite est le 1er mai. Pour les
publicités et annonces, merci de nous
les envoyer avant le 15 juin.

Renseignements sur www.infosyoga.info
Annonces à envoyer à redac@infosyoga.info

8.9.10.11
MAI
2025



SAINT CLEMENT
(GARD 30)
ENTRE QUISSAC
ET SOMMIÈRES

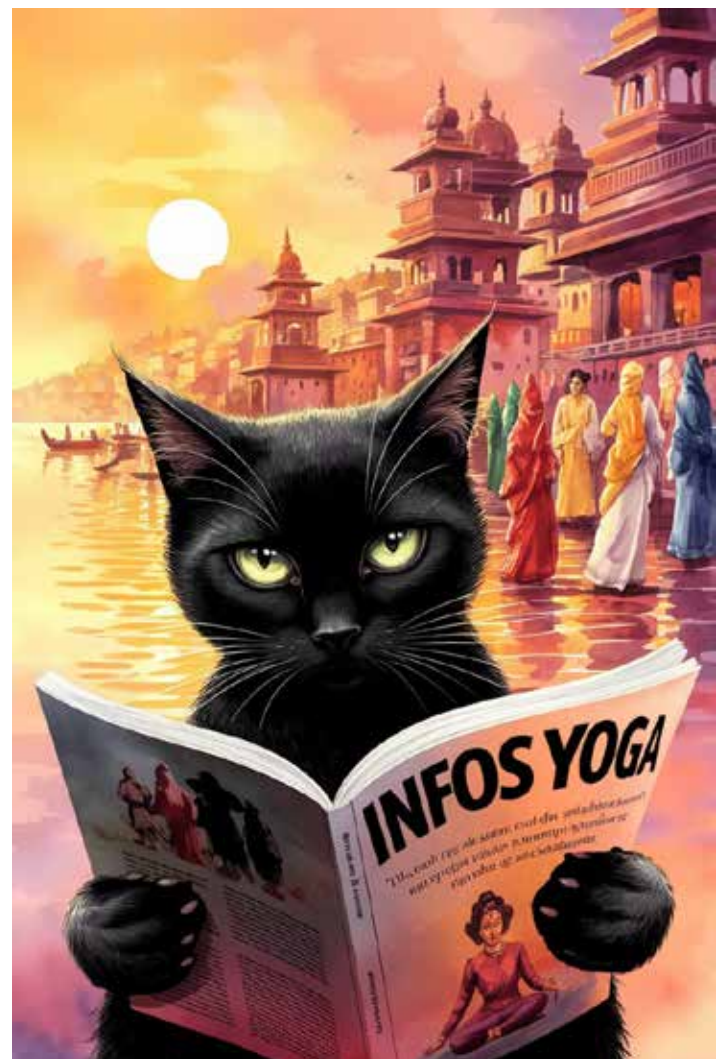
vedas FESTIVAL

WWW.VEDAS-FESTIVAL.FR

TRADITIONS ET CULTURE INDIENNE

+ DE 30 INTERVENANTS ET PRATIQUES
Yoga - Ayurveda - Jyotish - Mantras
Tantra - Pujas - Satsang - Bhajan - Musique...

ARTISANAT ET REPAS INDIENS, BAR SANS ALCOOL, ESPACE GARDE ENFANTS



Charousse

Lieu de stages et de ressourcement
aux sources de la Sye, Drôme (26)



WE et semaines de stage :

Yoga du 01/05 au 04/05
Philosophie védique avec Dipa du 29/05 au 01/06
Jeûne et nutrition du 20/05 au 25/05
Retraite Akhanda Yoga "Hanuman" du 06/06 au 09/06
Yoga et Feldenkrais du 15/07 au 20/07
et bien d'autres ...

Infos et programme complet : charousse.fr

Retraites individuelles accompagnées ou en petits groupes

michelcharousse@gmail.com

messagerie : 04 75 25 49 18

Chin Mudra

La marque du yoga

Le plus grand choix de produits
TECHNIQUES & ÉCOLOGIQUES
pour le yoga



YOGA - MÉDITATION - VÊTEMENTS - BIEN-ÊTRE - TAPIS DE MASSAGE - LIVRES & MUSIQUES



www.chin-mudra.yoga



Lieu magique pour vos stages de yoga

Sur cette île privée au cœur du marais poitevin,
accueil de petits groupes pour vos stages.
Dépaysement garanti pour les amoureux du
calme et de la solitude !

Contact et infos : 06 11 92 89 79

Détails sur le lieu :
<https://www.iledelacarpe.com/>

Cours en ligne des YOGA-SÛTRA Yogamudra et yoga des yeux



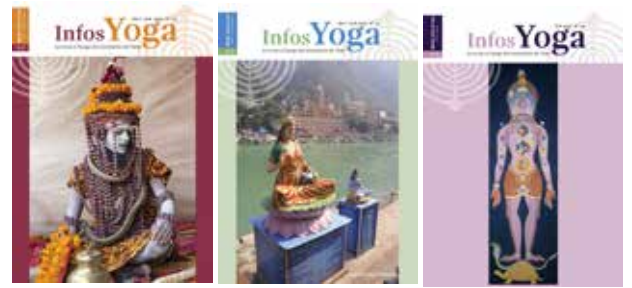
Avec Jayaprakas Narayanan

33 ans d'expériences, 12 ans de formation dans la
pure tradition indienne auprès de Mahayogis.
Diplômé du ministère de l'Inde

Cours en ligne tous les 1ers mardis du mois
de 18h00 à 19h00
de septembre 2025 à juin 2026

Contact
yogamudra.fr
mudratma@gmail.com

Infos Yoga



S'abonner ou offrir Infos Yoga

ABONNEMENT A LA REVUE INFOS YOGA

Pour recevoir la revue Infos Yoga chez vous, c'est très simple !

Je souhaite m'abonner à partir du numéro

(à défaut, nous vous abonnons à partir du prochain numéro à paraître)

France 1 an (5 numéros) 27€ 2 ans (10 numéros) 53€
Étranger 1 an (5 numéros) 29€ 2 ans (10 numéros) 56€

COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

Découvrez les revues passées et leurs sommaires sur le site www.infosyoga.info
Elles sont disponibles à partir du numéro 36 de février-mars 2002 !

Pour commander : adressez-nous la liste des numéros souhaités, vos coordonnées et votre règlement (6 euros par magazine). **Le sommaire de chacun des anciens numéros est disponible sur le site de la revue.**

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65
66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95
96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110
111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125
126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140
141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151

Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

> **Par courrier**, envoyez ce bulletin d'abonnement accompagné de votre règlement par chèque à l'adresse suivante :

Infos Yoga - 2 rue des Carrières - 26400 ALLEX - France
accompagné d'un chèque à l'ordre de **Dharma**

> **Sur Internet par Paypal** ou par **carte bancaire** : rendez-vous sur :
<https://www.infosyoga.info/abonnement/>

> Par **virement bancaire** : merci d'accompagner votre règlement d'un email à redac@infosyoga.info avec vos noms, prénoms et adresse !

IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

Nom
Prénom
Adresse
Code Postal..... Ville..... Pays.....
Adresse e-mail

Si vous désirez un reçu, pensez à préciser **votre adresse e-mail**. Pour obtenir un reçu papier, merci de joindre une enveloppe timbrée.

Si vous ne voulez pas découper votre magazine, indiquez ces quelques informations sur papier libre !
Léo et toute l'équipe d'Infos Yoga vous remercient pour votre soutien au magazine Infos Yoga !

Nouveau : abonnement numérique (PDF) disponible sur Infosyoga.info



MANASA.
DEITY OF SNAKE-BITE.