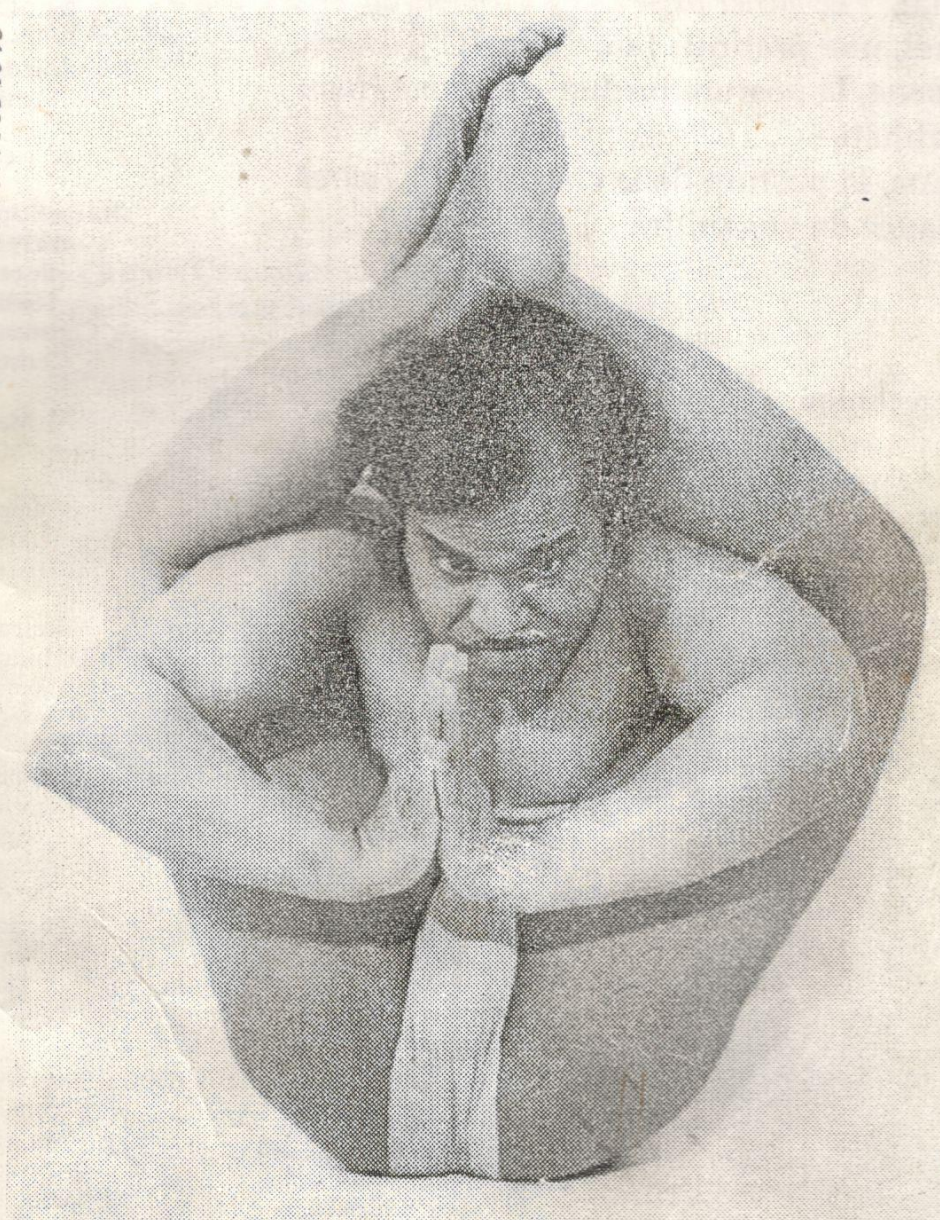


L LINGA

Tradition et Actualité du YOGA - N° 56

ASSOCIATION ANANDA
2, Rue Gustave Ricard
13006 MARSEILLE
Tél : 04 91 33 10 93



Hatha-yoga et lâcher-prise,
une longue histoire

Sommaire

- 3 Editorial, "Le lâcher prise" - C. Tikhomirowff
 5 Le rituel, une pratique tantrique - C. Tikhomirowff
 10 Vakrasana, la posture tordue - Martine Huon
 14 Kapâlabhâti - C. Tikhomirowff
 19 Halâsana, la posture de la charrue - C. Touret
 25 une séance de yoganidrâ - C. Tikhomirowff

LINGA

Edité par l'association LINGA
 Les Toits de l'Aune
 3 rue Hugo Ely - Bât E
 13090 Aix-en-Provence
 Tél. 04 42 64 38 88

Directeur de la Publication
 Martine Huon

N° ISSN: 1148-9677

Ont participé à la rédaction
 et à l'élaboration
 de ce numéro
 Martine Huon
 Christian Tikhomirowff
 Christine Touret

Maquette
 Yves-Michel Puaud

Impression
 Reprographie "Le Crillon"
 13100 Aix-en-Provence

Responsabilités
 Les articles engagent
 leurs auteurs
 et ceux qui les lisent.

Reproduction
 Vivement encouragée,
 sauf usage commercial,
 en mentionnant la source
 (N° et adresse)
 Pas de copyright

Parutions
 2 numéros par an.

Pour recevoir la revue
 Pour 2 numéros,
 envoyer un chèque de 10 €
 à l'ordre de:
 Association LINGA
 Les Toits de l'aune - Bât E
 3, rue Hugo Ely
 13090 Aix-en-Provence

Liste des techniques parues dans les numéros précédents

		Linga N°	Page	Auteur
Asana				
Akarna dhanurâsana	Archer	40	10	Tikhomirowff Christian
Akarskna dhanurâsana	"Archers"	36	37	Coupé Christian
Ardha Matsyendrâsana	Demi torsion de M.	32	24	Lopez Maryline
Bharadvâjâsana	Sage Bharadvâja	48	17	Huon Martine
Dhanurâsana	Arc	36	35	Coupé Christian
Garudâsana	"Aigle"	46	8	Huon Martine
Hanumanâsana	Hanuman, "singe royal"	52	10	Huon Martine
Kurmâsana	Tortue	31	21	Paranthoen Danielle
Mayurâsana	Paon	36	40	Coupé Christian
Merudandâsana	«Montagne»	36	37	Coupé Christian
Natarâjâsana	Roi de la danse	54	18	Joly Maryvonne
Paschimatanâsana	"Pince"	35	23	Coupé Christian
Paschimottanâsana	"Pince"	50	4	Huon Martine
Shalabâsana	Sauterelle	36	39	Coupé Christian
Shavâsana	Cadavre	49	16	Tikhomirowff Christian
Simhâsana	Lion	50	18	Huon Martine
Trishulâsana	Trident	36	38	Coupé Christian
Ushtrâsana	Chameau	53		Huon Martine
Uttitadhanurâsana	Arc étiré ou en élévation	36	36	Coupé Christian
Vâtâyânâsana	Cheval	42	26	Tikhomirowff Christian
Vrikshâsana	Arbre	54	5	Huon Martine
Virabhadrâsana	Le héros bénéfique	55	25	Huon Martine
Concentration				
Ha Ksha Hrim Om	Ha Ksha Hrim Om	51	26	Huon Martine
Hridaya visarga	Souffle du cœur	34	19	Paranthoen Danielle
Parâvâstha	Méditation suprême	51	28	Huon Martine
Mudrâ/bandha				
Mahâmudrâ	Grand geste	43	22	Tikhomirowff Christian
Uddiyâna bandha	Contraction de l'envol	51	12	Huon Martine
Prânâyâma				
Bhastrika	Soufflet de forge	51	4	Joly Rey Maryvonne
Mûrchâ	Evanouissement	51	19	Huon Martine
Nâdi shodhana	«Respiration alternée»	47	21	Huon Martine
Shitali 1	Souffle rafraîchissant 1	40	31	Tikhomirowff Christian
Shitali 2	Souffle rafraîchissant 2	41	11	Tikhomirowff Christian

Editorial

ASSOCIATION ANANDA
2, Rue Gustave Ricard
13006 MARSEILLE
Tél : 04 91 33 10 93

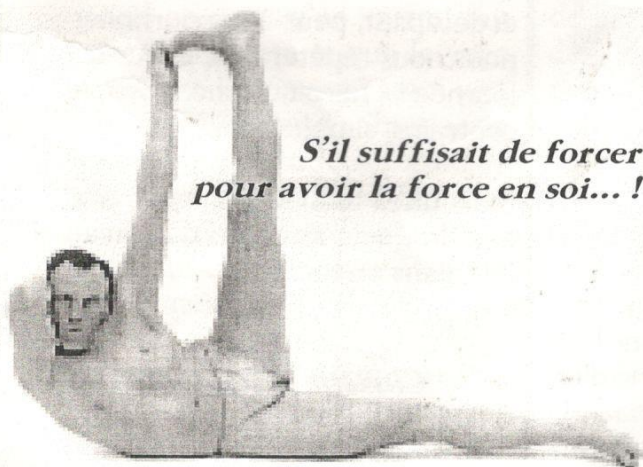
Le lâcher-prise

Il y a dans l'humanité de grandes batailles que les humains de tous poils livrent aux autres ou se livrent à eux-mêmes. Le lâcher-prise est l'une d'entre elles.

Peut-on imaginer un jour un monde sans guerres, soient-elles extérieures ou intérieures ? Il y a peu de chance car le frottement et les réactions aux frottements sont dans la nature vitale de l'univers. Alors faisons avec, mais aussi avec l'humour et la dérision, au moins ça.

Le hatha-yoga est une voie à

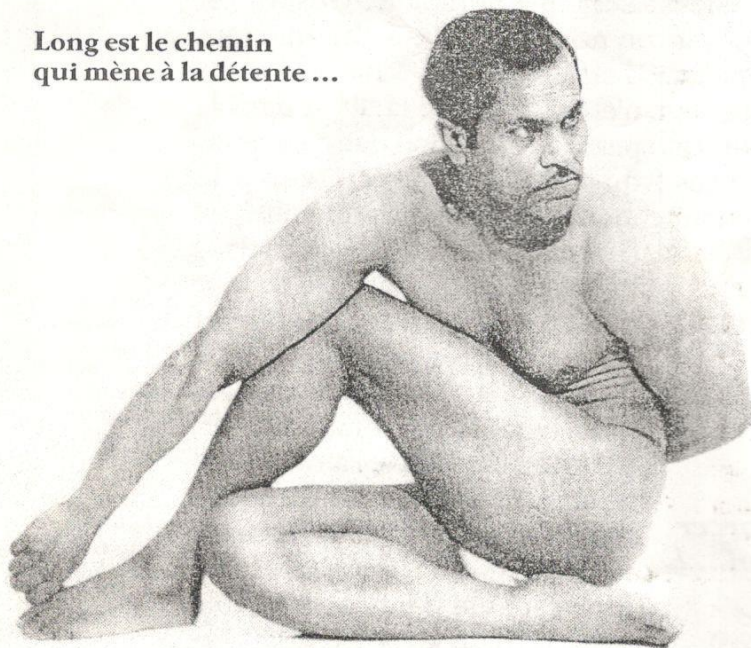
rebrousse-poil, qui a l'exigence de ce qui est à l'inverse de l'attitude ordinaire : redresser son corps alors que tout l'incite à l'avachissement, ne plus respirer alors que la privation d'air équivaut à la mort, ne plus penser alors que la rapidité d'esprit est synonyme d'intelligence et d'efficacité, etc. Mais le « pire » n'est pas encore là, il est dans la paradoxale fusion des contraires du genre : éprouver le mouvement dans l'immobilité, ou l'inverse, observer le mental dans la non pensée, le souffle dans le non souffle, sentir l'énergie et faire chauffer son corps sans utiliser les tensions ou les mouvements neuromusculaires, etc. Mais de toutes, l'attitude qui semble au sommet du paradoxe est celle qui consiste à forcer, à se dépasser, sans faire d'efforts. Etre capable d'une formidable intensité dans un profond lâcher-prise est peut être l'alchimie la plus délicate à trouver, à mettre en place et à garder. C'est sans doute, avec l'intuition, le secret d'une recherche personnelle bien menée. Et c'est sûrement le seul



*S'il suffisait de forcer
pour avoir la force en soi... !*

chemin qui permette de passer dans les arcanes de la réussite spirituelle, même si cette dernière expression prête à rire ceux qui pensent qu'en la matière il n'y a rien à faire (on peut toujours espérer être instruit sans étudier, ou gagner au loto sans jouer, il suffit d'avoir un solide sentiment de supériorité...). Le hatha-yoga est une méthode de yoga éminemment concernée par cette épineuse fusion de l'effort et du lâcher prise, la preuve en est la couverture de ce numéro qui nous présente un yogi en plein effort mais pas vraiment en plein lâcher-prise... cela dit sans moquerie aucune pour ce vaillant

**Long est le chemin
qui mène à la détente ...**



monsieur car, reconnaissons le, il est difficile d'être au cœur d'un

effort qui dépasse les limites et de la détente en même temps! Pourtant là se trouve le nœud gordien, le soutien du monde, les paires d'opposés qui font la cohésion du cosmos, et déroutent les petits humains que nous sommes...Une façon pour la nature de garder bien cachés les secrets de la liberté.

Alors y-a-t-il une recette, une fonction miracle qu'il suffirait d'activer quelque part en nous pour que « ça » se fasse? Ou est-ce plutôt une longue, minutieuse et humble quête de chaque instant? Devinez...

Quand on réalise ce qu'implique la réponse on comprend que certains préfèrent partir du postulat qu'il n'y a rien à faire, une façon élégante de se foutre de la gueule des autres, et de la sienne aussi sans toutefois s'en rendre compte!

S'il nous fallait adopter une devise, sorte de mantra récurrent et décapant, peut-être pourrions-nous nous répéter à longueur de journée: « faire une chose et son contraire, simultanément ».

Mais dites-moi, n'avez-vous pas déjà lu quelque chose d'équivalent dans un tantra?

Christian Tikhomirow

Le rituel, une pratique tantrique

Quelles que soient les écoles tantriques, la vie collective n'est pas très prisée. Si l'enseignement se prend auprès du maître, l'entraînement se fait seul sur son tapis ou dans son quotidien. Pas de vie en groupe, pas d'ashram, pas de monastère. Pas plus d'ailleurs de hiérarchie ou d'ordre religieux, il n'y a pas de pape, pas de dalaï-lama, pas de rabbin, pas d'ayatollah, pas de swâmî. Un swâmî tantrique serait aussi ridicule qu'un prêtre athée. Et pourtant on voit des swâmî qui se disent tantriques et qui enseignent le hatha-yoga. C'est cocasse quand on sait qu'un swâmî fait vœu de chasteté et que le yoga tantrique est avant tout une méthode d'éveil et d'utilisation de l'énergie sexuelle sous forme de souffle et de kundalinî. On a du mal à y croire. Mais passons, c'est un détail dans le flou du yoga occidentalisé...

Pourtant le tantrisme utilise malgré tout un espace de groupe : c'est le rituel (notons que certains

rituels peuvent se faire seul). Au même titre que les autres membres du yoga, prânâyâma, mudrâ, dhâraṇa, etc., c'est une pratique codifiée qui s'apprend, pour finalement s'improviser, selon des règles de l'art. Une pratique de groupe implique la participation de plusieurs individus qui, dans le cadre du rituel tantrique, doivent être d'un niveau équivalent, suivre des enseignements communs et connaître précisément le déroulement de ce qu'il y a à faire. Chacun a dû se préparer avec intensité pour donner le meilleur de lui-même durant le rituel qui devient alors un espace de feu, de puissance, d'énergie, de fureur, dans lequel vont fusionner, se coaguler, les énergies des participants créant une condensation de forces à laquelle chacun peut se nourrir facilement. Chacun doit oublier sa personnalité, son histoire et ses intérêts pour que la somme des consciences, des silences, des stupéfactions, des énergies crée

un nouvel individu, puissant et généreux, dans lequel se fondre et se connaître. Les rituels peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. S'ils sont réussis ils dégagent une puissance capable de faire progresser chacun, capable de débloquent les énergies et de faire accéder à des états de conscience extatiques. Ils laissent au plus intime de formidables empreintes, des résonances si fortes que les énergies mises en route continuent encore à tourner des semaines durant, offrant une réserve de puissance immédiatement disponible. Si les mêmes personnes se revoient régulièrement pour continuer, refaire ce qui a été fait ou faire d'autres rituels, il se crée une sorte d'égrégor, « d'individu cosmique » auquel chacun peut se relier et puiser - mais donner aussi - ce dont il a besoin.

Le rituel tantrique est un espace où toutes les pratiques solitaires de la sâdhana journalière trouvent une application sublime, une sorte d'apogée impersonnelle et unitaire. C'est le pendant du travail individuel, le régulateur de la volonté personnelle, puisqu'il ne s'agit plus d'être soi mais de devenir « un bout » de quelqu'un d'autre, « bout » qui a plus de facilité à devenir témoin du tout que le tout lui-même.

Le rituel tantrique est donc la recherche d'une « over dose » de puissance, la tentative d'obtenir par un groupe - qui est devenu un seul individu - ce qu'on n'arrive pas à obtenir tout seul : fureur, déblocages d'énergie, etc.

Différentes formes de rituel

Les différentes formes de rituels tantriques correspondent aux différents objectifs que l'on peut avoir. En simplifiant, on peut énoncer les objectifs suivants :

- Force et énergie.
- Concentration.
- Harmonisations naturelles.
- Passage.
- Bénéfice personnel matériel (santé, prospérité, etc.).
- Aide d'autrui (soins, guérisons, envoi d'énergie ou d'affection, etc.).
- Recherche de bénéfices ou de pouvoirs magiques.
- Contacts avec « les autres mondes ».
- Justice.
- Rencontre avec la mort.

- Rencontre avec les divinités tantriques (Shiva, Ganesha, Kâlî, etc.).
- Rituel sexuel ou amoureux.

Cette liste n'est pas exhaustive et ne saurait l'être en aucune façon, d'autant plus qu'on peut se hasarder à dire que n'importe quel objectif peut donner matière à rituel. Mais quel que soit l'objectif, les rituels tantriques restent dans un cadre que l'on qualifiera de déontologique, sans oser parler d'éthique, qui n'a pas pour finalité le bénéfice personnel égotique mais la mise en œuvre de moyens aidant le



cheminement spirituel du ou des participants. A l'opposé des rituels ordinaires et pseudo initiatiques de certaines voies dites ésotériques ou magiques qui recherchent principalement à dominer les autres et à obtenir des avantages sociaux ou financiers, les rituels tantriques se veulent avant tout, et finalement, complètement désintéressés. Ils sont une pratique banale parmi les autres dans cette voie dont le but n'est pas l'affirmation de soi mais l'affirmation du Soi.

De quoi un rituel est-il composé ?

Les rituels sont placés sous l'égide de l'une ou l'autre des divinités tantriques. Il faut bien sûr se souvenir ici que les noms, les formes, les attributs de celles-ci ne sont « que » des hypostases de forces universelles et des moyens surhumains d'attirer ces forces. La pensée et l'énergie en union ont un réel pouvoir de création et d'action. Ainsi faire un rituel à Kālī revient à attirer, à apprivoiser et à digérer les énergies qu'elle représente, soit pour les activer dans notre propre structure énergétique, soit pour se mettre en rapport avec la réalité universelle de ces forces, réalité qui peut réellement prendre la forme de Kālī si le rituel développe suffisamment de vigueur dans la pensée et dans l'énergie... et si Kālī trouve un intérêt à se

manifestier ! Ces divinités doivent être associées à leurs mantra et à leurs yantra

Pour « copiner » avec des divinités ou avec des forces célestes comme le soleil et la lune, ou avec des forces magiques pour obtenir des bénéfiques, etc., il faut consacrer et purifier le lieu dans lequel se fait le rituel. On utilise divers « ingrédients » pour attirer, répandre ou ingérer les énergies, tels que (liste pêle-mêle) : trident, kavacha, Shivalinga, bougies, encens, cendres, poudre de santal, peaux de bêtes, fleurs, bols sonores indiens, bambou, etc.

Les pratiques de yoga utilisées sont celles du hatha-yoga classique comme le prânâyâma, les mudrâ, les mantra, les dhâraṇa, les nyâsa. Ces techniques sont toutefois fréquemment déclinées selon la méthode des nâtha-yogis, c'est-à-dire d'une manière plus vibrante, plus furieuse, plus magique, plus sacrée et sont combinées de façon originale. En effet un rituel est comme un banquet, l'art de la cuisine et des mélanges est plus important que les ingrédients eux-mêmes.

Les plus grands rituels sont ceux dans lesquels est inclus le pañca makâra, l'utilisation des « 5 M » - les cinq éléments - à savoir : la viande, le poisson, le sexe, la drogue et l'alcool (on est loin des préceptes moraux de la quasi-majorité des yoga). L'utilisation

complète du pañca makāra n'est envisageable que dans le cadre d'une pratique initiatique. Mais dans tout rituel un lien doit être gardé avec lui, lien qui est assuré par l'utilisation d'un des cinq éléments, le plus souvent l'alcool qui est pris sous forme de vin (qui n'est pas, même aujourd'hui, une boisson rare en Inde, il suffit de goûter l'excellent chardonnay blanc de Bombay...).

Disons enfin, tout en restant volontairement dans le vague, qu'un rituel tantrique est un espace dans lequel la notion de sacrifice est omniprésente qu'il s'agisse de soi ou d'autre chose. Mais cet aspect n'a pas sa place dans un propos écrit.

En guise de...

De ce que vous voulez car le sujet n'est pas prêt d'être clos, n'en déplaise aux âmes sensibles ou « BP » (bien pensante, la bonne essence...)



qui voient le mal et le danger partout, nous dirons que pour les tantriques le rituel - au même titre que les autres pratiques - est un espace d'efficacité et d'Amour dans lequel sont prohibés tous les beaux sentiments humains qui font de la terre et de l'humanité un modèle de fraternité et de compassion. Vous n'aviez pas remarqué cet état des choses?

Ha bon !...

Christian Tikhomirow

Vakrâsana: la posture tordue



Photo 1

Le terme vakrâsana désigne l'ensemble des postures en torsion et plus spécifiquement une posture qui ressemble à la grande pose de ardhâ-matsyendra. Mais à la différence de celle-ci, vakrâsana reste une posture simple, très abordable par les débutants tout en ayant des effets purificateurs intéressants.

La technique

a) version simple (photo 1):

1) S'asseoir avec les jambes

tendues devant soi, mains au sol à côté des cuisses.

La racine est serrée (mûla bandha), les yeux fermés avec convergence sur le point intersourcilier (bhrûmadhya drishti), la langue plaquée contre le palais (jhivâ bandha) ou retournée (khecarî mudrâ).

Expirer sans bouger.

2) En inspirant, faire glisser en même temps:

- la plante du pied droit au sol à côté du genou gauche.

- et la main droite au sol jusque derrière la fesse droite (et mieux derrière la fesse gauche). Avec cette main exercer une poussée sur le sol pour redresser la colonne et tout le tronc.

3) En expirant, pencher le buste contre la cuisse droite. Passer le bras gauche replié à l'extérieur du genou droit en approchant

4) Rentrer dans le contrôle du souffle avec un rythme «1/4/2» : au minimum 4 secondes pour inspirer, 16 secondes de rétention à poumons pleins, et 8 secondes pour expirer. Visualiser le trajet du souffle le long de la colonne: l'inspir monte, l'expir descend. Veiller à l'immobilité des yeux et de la racine.

Garder la posture de deux à cinq



Photo 2

l'aisselle le plus près possible du genou. Exercer une pression du bras contre le genou et plaquer l'avant-bras ainsi que le poignet et la main tout le long de la cuisse droite. Tourner le buste, les épaules et la tête vers l'arrière comme pour regarder par dessus l'épaule droite.

Attention à garder les épaules parallèles au sol et le dos bien étiré.

minutes.

5) En expirant ramener la tête et le buste de face et les mains au sol de chaque côté.

Inspirer en poussant sur les mains pour étirer la colonne. Expirer: allonger la jambe.

Prendre la posture de l'autre côté.

b) version intermédiaire
(photo 2):

placer la plante du pied droit du

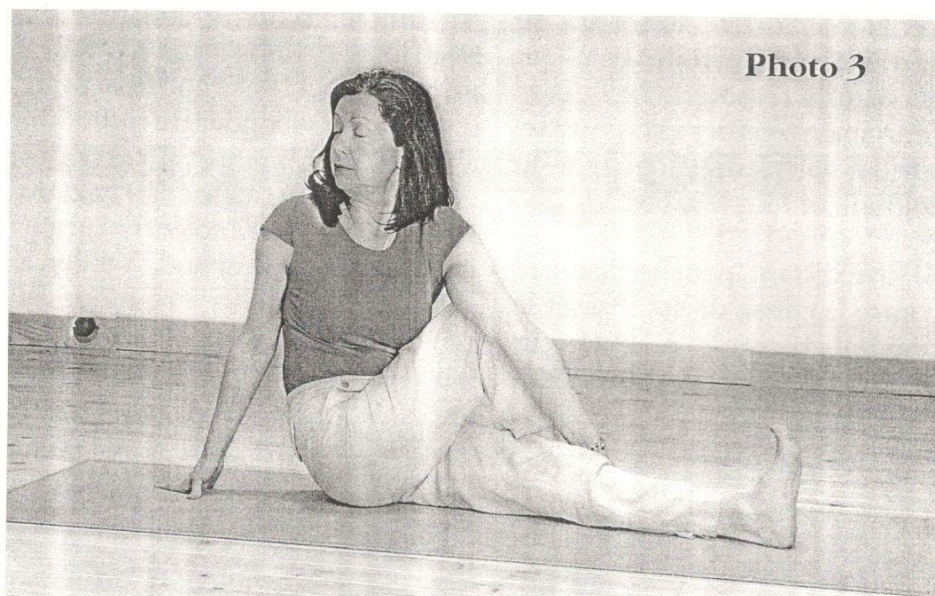


Photo 3

côté extérieur du genou gauche. Tout le reste est similaire.

c) version classique (photo 3 et 4):

Avec la main gauche saisir la cheville droite et mieux le pied droit. Progressivement allonger le souffle jusqu'à 8/32/16 et tenir jusqu'à 15 minutes ou plus.

d) Une variante liée:

D'intérêt mineur car elle mobilise moins que la précédente, consiste à glisser la main gauche et le bras sous le genou et à passer la main droite derrière le dos pour saisir la main gauche.

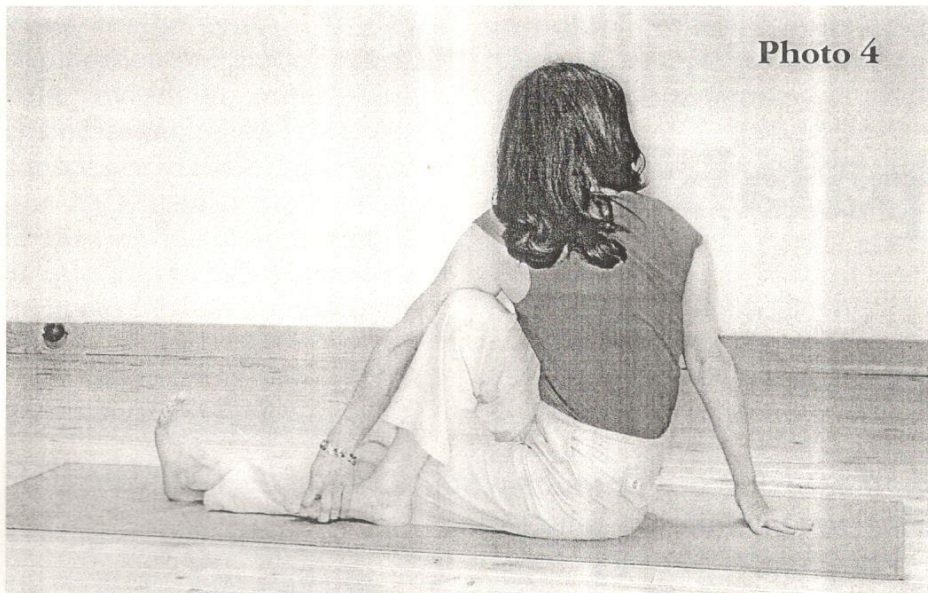
Symbolisme et recherche

Vakra signifie la torsion, ce qui est tordu, évoquant le symbole du

labyrinthe, le fait que dans la recherche de la connaissance, de la vérité, l'accès n'est pas direct; il faut prendre des chemins qui nous déroutent de nos ornières habituelles. Vakrâsana est une posture appréciée dans la démarche du yoga car elle stimule fortement les roues d'énergie du bas et il faut une certaine sagesse rusée pour acquérir la capacité à se repérer dans le labyrinthe de l'inconscient et de l'animalité humaine qui y résident.

Effets énergétiques

Cette posture agit donc fortement sur la zone racine, pubis, ventre. Egaleme nt sur le centre de la gorge, et son lien avec la base, ce qui dans un premier temps peut contribuer à perturber le souffle. Mais si l'on se concentre et



travaille patiemment, avec détermination, l'action purificatrice du centre de la gorge s'exercera, les souffles se débloquent et l'on pourra les pousser et les allonger. Des techniques joignant souffles, visualisations et mantra, seront alors utilisées pour se concentrer soit sur les nâdî ida et pingala, soit sur les çakra du bas.

Effets physiologiques

De fait qu'elle tourne et stimule beaucoup la colonne, vakrâsana a un net impact physiologique. C'est une pratique de santé et de longévité. Elle stimule les organes génitaux et l'activité sexuelle. Elle agit sur la sphère endo-abdominale permettant d'éliminer les gaz. Elle stimule le pancréas, la rate, le foie. On

l'utilise parfois dans le traitement du diabète. Elle accélère la digestion permettant au corps d'avoir les temps de repos nécessaires si l'on respecte les règles élémentaires: réduire le nombre de repas et les quantités absorbées, des aliments légers, pas de grignotage.

Malgré ses ressemblances avec ardha matsyendrâsana, la posture tordue en diffère dans les effets. Son impact plus superficiel la rend plus efficace au niveau physiologique. D'autre part, et pour les mêmes raisons, elle permet la libération et l'allongement des souffles tandis que ardha matsyendrâsana oblige au contraire à l'intériorisation des souffles, à trouver le souffle subtil du dedans.

Martine Huon

Kapālabhāti

Kapālabhāti est l'une des grandes respirations. Elle s'exécute des deux manières suivantes:

- 1) Souffle de nettoyage.
- 2) Souffle subtil menant au non-souffle et par là au non mental.

Nous observons ici tout l'art du prānāyāma, technique de purification physique, énergétique et mentale, et d'alchimie du non-souffle et de la non-pensée, le véhicule qui donne accès au côté non ordinaire de l'énergie et du mental. Notons tout de même que (peut être par ignorance ou par stratégie relative à l'ensemble de la méthode proposée) certaines écoles ne retiennent que le premier aspect : l'acte purificateur. Si des textes classiques font de même, il s'agit plus d'une omission volontaire que de la description de la seule façon de faire. En effet, ces textes ne sont pas des « bibles » précises et exhaustives, mais plutôt des aide-mémoire imprécis et incomplets, l'essentiel de l'enseignement

devant se prendre oralement. Ils indiquent juste la trame d'une méthode mais non la méthode elle-même. C'est une des règles du yoga tantrique.

Etymologie sanskrite

Kapālabhāti est formé de deux mots. Kapāla signifie le bol ou la coupe et la tête ou le crâne. Bhāti signifie éclat ou splendeur et perception ou connaissance. Ainsi quand il s'agit de la pratique de nettoyage on peut la nommer en français « nettoyage du crâne » dans le sens où ce nettoyage rend l'intérieur complètement lumineux. Quand il s'agit de la pratique de souffle subtil on peut la nommer « conscience (ou connaissance

pour rester plus prêt de la signification littérale de bhāti mais cela revient au même car la connaissance est fruit de la conscience) dans le crâne » parce que l'arrêt du souffle produit l'arrêt des fluctuations mentales et que l'arrêt des fluctuations mentales dévoile la conscience.

Points techniques communs

1) C'est une respiration rapide, entre 80 et 120 souffles à la minute.

2) Seule l'expiration est active, elle est assurée par une rétraction sèche et rapide du ventre. Cette expiration doit être plus ou moins sonore (frottement de l'air dans les fosses nasales). Il faut avoir le sentiment qu'on ne fait qu'expirer en continu, l'inspiration étant devenue inexistante.

3) L'inspiration est passive, c'est seulement le très léger relâchement de la sangle abdominale qui assure une mini inspiration idéalement silencieuse.

4) Seule la zone du ventre comprise entre le nombril et le plexus solaire assure ce souffle. Ainsi ni la poitrine ni la partie du ventre située en dessous du nombril ne doivent bouger.

5) La zone de concentration est

un point lumineux dans ājñā cakra, la perception du reste du corps doit disparaître.

6) Les yeux sont fermés, le regard en śāmbhavī-mudrā (convergence vers le haut).

7) Les sourcils sont soulevés.

8) La langue est retournée en khecarī-mudrā, la pointe touchant au moins la partie molle du palais.

9) L'anus doit être contracté de façon régulière et stable (mūla-bandha).

10) Le ventre est rétracté (surtout la partie entre le pubis en le nombril) un peu comme dans uḍḍī yāna-bandha.

11) Les mains sont appuyées sur les genoux, paumes vers le ciel, pouces et index joints, les autres doigts tendus (jñāna-mudrā). Les bras sont également tendus. Une légère flexion au niveau des poignets (voir photo) rend l'attitude plus confortable.

12) La colonne vertébrale est étirée afin de donner un sentiment de « hauteur », d'effervescence, correspondant à la montée de l'énergie.

13) Le mantra est « Om̐ » quand le souffle est au centre, ou durant les arrêts de la respiration.

I - Kapālabhāti, souffle de nettoyage

Objectifs

Le premier objectif est la purification d'ājñā cakra. Le deuxième est le nettoyage des canaux latéraux idā et pingalā correspondant respectivement à la narine gauche et à la droite.

Modalités

La version « nettoyage » est puissante, sonore, dynamique. Elle s'exécute sur de petites séries des deux à trois minutes entrecoupées de suspensions du souffle. Deux versions sont possibles :

1) Par les deux narines en même temps. C'est la version classique, le regard est fixé dans ājñā cakra, le mantra est le son « Om̐ ». On fait trois minutes de respiration puis on arrête et on observe le souffle « suspendu » c'est-à-dire immobile naturellement sans qu'il soit bloqué volontairement tout en écoutant le son « Om̐ » en continu, comme si un seul son « Om̐ » s'étirait tout le long de l'arrêt spontané du souffle. Dès que le souffle veut repartir on recommence une nouvelle série. On fait ainsi 3, 5 ou 7 séries.

2) Par les narines alternées. Le souffle va se faire d'abord par la narine gauche (la droite est donc bouchée par le pouce de la main droite), le regard est à gauche, la conscience dans l'œil gauche, le

mantra est « Yaṁ » ou « Kṣa ». Comme dans la version précédente on fait trois minutes de souffle puis on suspend. On reprend par un souffle dans la narine droite (la gauche est alors bouchée par l'annulaire de la main droite), le regard est à droite, la conscience dans l'œil droit et le mantra est « Raṁ » ou « Ha ». Au bout de trois minutes on suspend de nouveau puis on repart en faisant un cycle alterné, une expiration à gauche, puis à droite, puis à gauche et ainsi de suite, regard, conscience et mantra suivent. La suspension sera au centre avec le mantra « Om̐ ». Il est possible de terminer par une série au centre avec les deux narines libres. Le temps ici indiqué de trois minutes est une valeur relative, il peut aller au-delà.

Bénéfices

Ce nettoyage amène le fonctionnement parfaitement équilibré des canaux latéraux. Il permet d'obtenir une profonde harmonie des contenus gérés par ces canaux : lune/soleil, féminin/masculin, intériorité/extériorité, etc., ce qui assure santé physique et équilibre mental. Il permet d'éliminer soucis, angoisses et dualités de toutes sortes (il y en a quelques unes en chacun de nous...). Ājñā cakra est le centre d'énergie de commande. On dit que c'est le « chef d'orchestre », celui qui donne le « La » aux autres cakra et aux différentes

énergies. A ce titre il gère le fonctionnement équilibré du physiologique, de l'énergétique et du mental, ainsi que les différentes interactions qui lient ces trois niveaux de l'être humain.

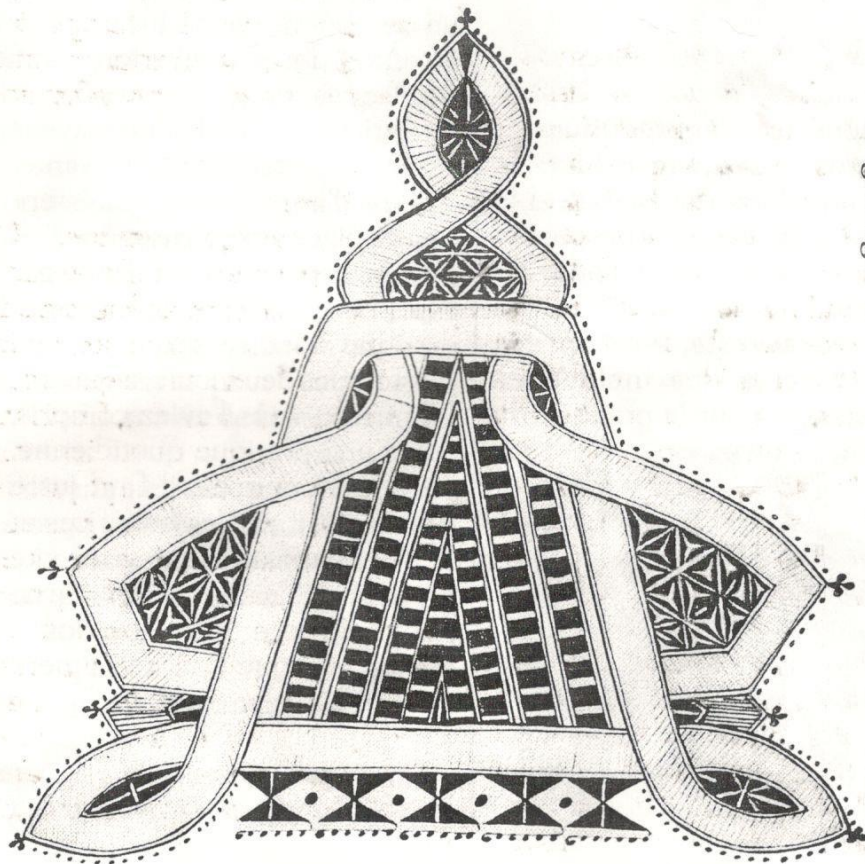
II - Kapālabhāti, non-souffle

Objectifs

Subtiliser le souffle, arrêter les fluctuations mentales. Accéder à un état de non-souffle et non mental.

Modalités

Cette version ne se fait généralement pas en respiration alternée. On part d'un kapālabhāti « normal » pour subtiliser le souffle au fur et à mesure. Le but est de rendre inaudible autant l'inspiration que l'expiration ce qui permet d'entrer dans un état d'hypoventilation. On se concentre au cœur d'ājñā cakra en émettant le son Om̐ sur chaque expiration puis quand le souffle est assez subtil la répétition des Om̐ se

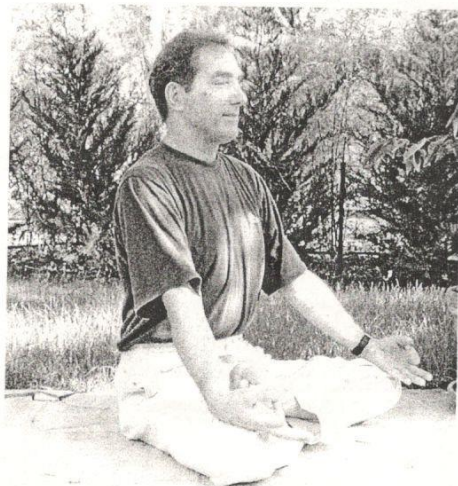


Nagalinga

transforme en un seul son Om continu durant toute la respiration. Le mouvement du ventre se subtilise également pour arriver quasiment à l'immobilité. Il ne reste alors presque plus rien du souffle ordinaire. La durée est un facteur important pour arriver à cet état de souffle. Si durant le kapālabhāti l'étouffement apparaît il ne faut pas interrompre par des respiration ordinaires mais reprendre un souffle de kapālabhāti plus grossier, presque normal. Cette version doit durer au moins un ghatika, soit 25 minutes, car - surtout au début - il faut bien quinze à vingt minutes pour « entrer » dans cette pratique.

Bénéfices

Les bénéfices, énergétiques et mentaux, sont magistraux. La non-pensée épure l'énergie et le mental. Ainsi ce souffle purifie tout ce qui transite par ājñā et les contenus même du cakra qui devient, ou reste, un diapason juste. Ceci a des incidences importantes pour la pratique du



yoga, mais également sur le plan personnel, psychologique, car ce kapālabhāti met en recul l'individu, le stabilise et lui permet de se tenir au plus prêt de l'instant présent. Il ouvre également les portes des niveaux les plus élevés, les plus purs de la pensée, là où les contingences mondaines et personnelles n'existent plus. On se retrouve à l'orée de fonctionnements mentaux et vibratoires qui n'ont plus rien à voir avec ce que l'on connaît habituellement. Le voyage peut commencer.

Ces deux formes de kapālabhāti sont donc complémentaires et bénéfiques, sans réserve. Dans un cas comme dans l'autre il n'y a aucune contre-indication (sauf cardiaques, à voir cas par cas), peu de difficulté et, à la fin, une saveur irréaliste mais tellement envoiante. Autant d'arguments qui laissent peu de place aux excuses que l'on peut avoir pour ne pas faire ou pas assez faire. La répétition de cette pratique doit être fréquente, une fois tous les deux jours, au moins. Le mieux, vous l'aviez compris, étant une pratique quotidienne. Juste commencer, il faut juste commencer, car les bénéfices et le plaisir apparaissent assez vite prenant le relais de l'effort. On ne fait plus parce que « l'on doit », mais parce que l'on a vraiment envie. Et le tour est joué...

Christian Tikhomirow

Halāsana : posture de la charrue

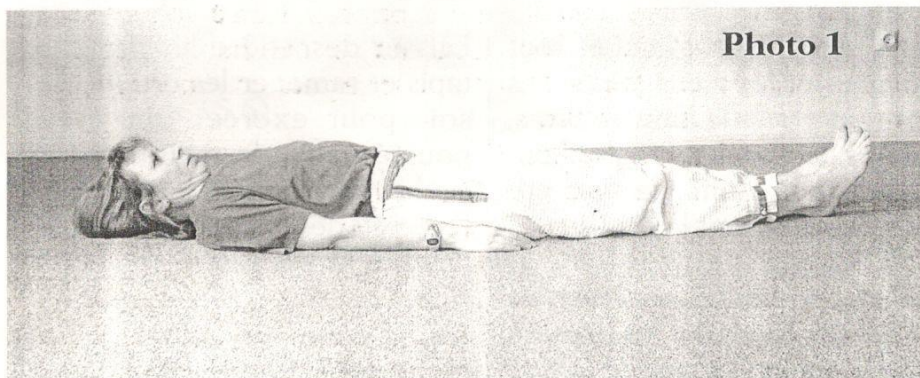


Photo 1

La charrue est universellement considérée comme un symbole de fertilisation. Le soc s'apparente au linga, à l'organe phallique qui pénètre la terre et ouvre le sillon, correspondant à l'organe féminin. Passer la charrue, c'est unir les principes mâle et femelle qui permettent de semer et de récolter, à terme, la moisson.

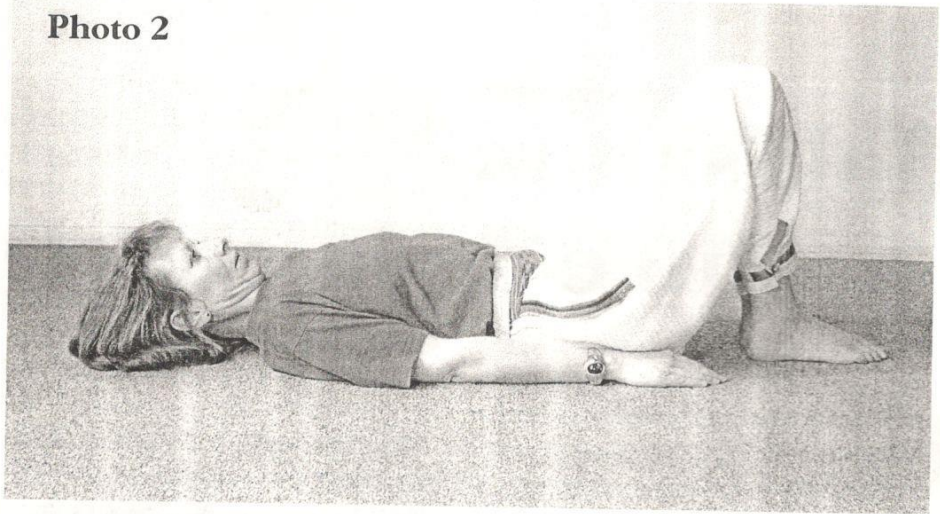
En prenant la posture de la charrue, c'est symboliquement que l'on va ensemer pour l'avenir en activant les énergies qui oeuvrent dans le domaine de la santé.

Halāsana ne fait pas partie des postures majeures et de ce fait elle n'est pas décrite dans les textes traditionnels, cependant la pratique régulière de cet āsana a des effets bénéfiques essentiels tant sur le plan physiologique qu'énergétique.

Prendre la posture

Allongé sur le dos, réduire la cambrure lombaire en basculant le bassin et en plaquant le bas du dos au tapis. Rentrer le menton pour bien

Photo 2



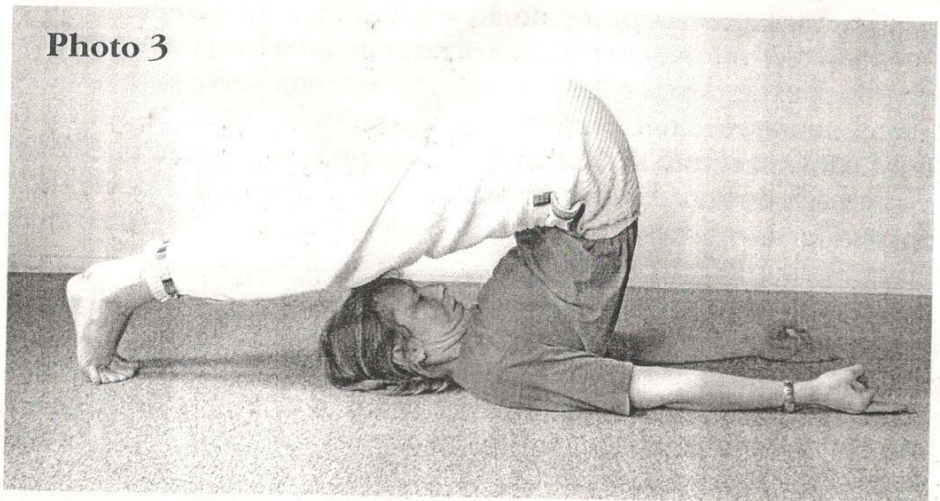
étirer la nuque. Les jambes sont allongées et les pieds joints. Les bras sont placés le long du corps, paumes de mains au tapis. Faire trois respirations dans cette position, en étirant le souffle.

Sur une expiration, soulever les jambes tendues pour les porter à la verticale, puis derrière la tête en enroulant la colonne

Laisser descendre les pieds au tapis et ramener les orteils vers soi pour exercer une forte poussée afin de maintenir les jambes bien tendues. Entrelacer les doigts des mains et orienter les paumes vers le ciel.

L'étirement est ainsi à son maximum sur toute la face postérieure du corps, des talons à

Photo 3



vertébrale. Le mouvement est lent, progressif et parfaitement synchronisé avec l'expiration.

la nuque. (photos 1 et 4). De nombreuses variantes existent concernant le positionnement des



bras. (photos 3,5,6).

Il est également possible de prendre la posture en partant jambes pliées. (photo 2).

Respiration dans la posture

1^{er} niveau : régler la respiration sur le rythme un temps d'inspiration et deux temps d'expiration en commençant par 4s d'inspiration et 8s d'expiration. Employer ujjâyin, le souffle sonore qui est produit par le frottement de l'air dans la gorge.

2^{ème} niveau : introduire une rétention à poumons pleins ou à poumons vides dont le temps, au départ sera fonction des possibilités de chacun pour ensuite arriver à 4 fois la valeur de l'inspiration. On est alors sur un rythme 1/4/2 en commençant

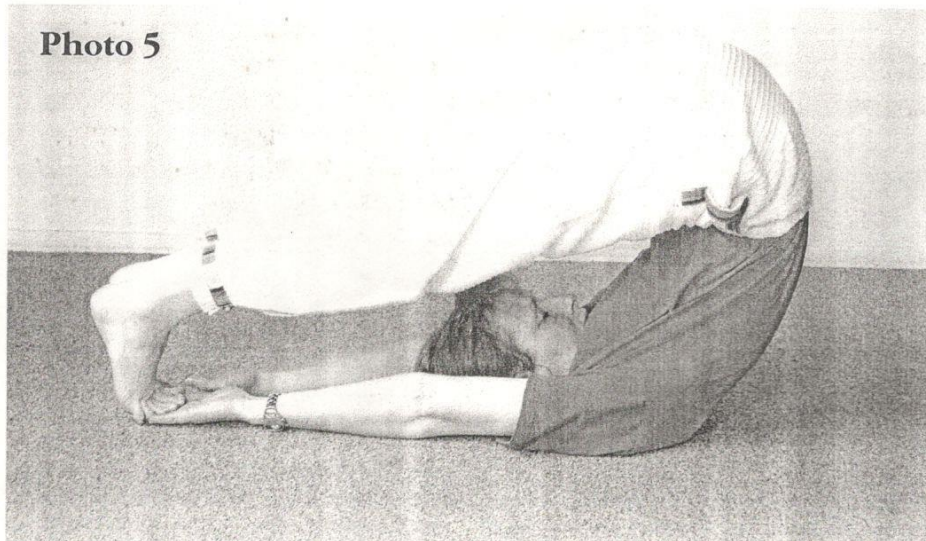
par 4s/16s/8s ou un rythme 1/2/4 soit 4s/8s/16s.

Le souffle doit être régulier avec un ujjâyin de plus en plus subtil afin d'intérioriser la respiration.

Techniques associées à la posture

- Mûlabandha, la contraction du sphincter de l'anus.
- Jihvâ bandha, allonger la langue contre le palais, la pointe à la racine des incisives ou khecari mudrâ, retourner la langue de façon à appuyer la pointe sur la partie molle du palais.
- Jâlandhara bandha, la contraction de la gorge.
- Bhrûmadhya drishti, la fixation oculaire du point intersourcilier, les yeux fermés.

Photo 5



Concentration pendant la posture

Selon les capacités de chacun, différentes visualisations peuvent être mises en place :

1^{er} niveau : suivre le trajet du souffle le long de l'axe vertébral ; le souffle monte sur l'inspiration avec le mantra SO, du centre d'énergie de la base (mûlâdhâra chakra) au centre d'énergie du front (âjnâ chakra) et descend sur l'expiration avec le mantra HAM.

2^{ème} niveau : visualiser l'expansion et la rétraction du centre d'énergie de la gorge (vishuddha chakra) : sur l'inspiration expansion

Photo 6



du centre avec le mantra HAM et rétraction sur l'expiration avec le mantra SA. Pendant les rétentions à poumons pleins ou à poumons vides, on reste centré sur le cakra de la gorge avec le bīja-mantra HAM.

3^{ème} niveau : faire circuler le souffle entre un point externe et un point interne ; à l'inspiration

possible de visualiser le centre d'énergie de la gorge comme une roue avec 16 pétales ou 16 quartiers et de travailler les rythmes 1/4/2 (4s/16s/8s) ou 1/2/4 (4s/8s/16s) avec le bija HAM et ashvinî mudrâ sur chaque temps.

Pour les 4s d'inspiration, compter par quart soit 1/4 de la roue pour un temps d'inspiration ; les 16s de

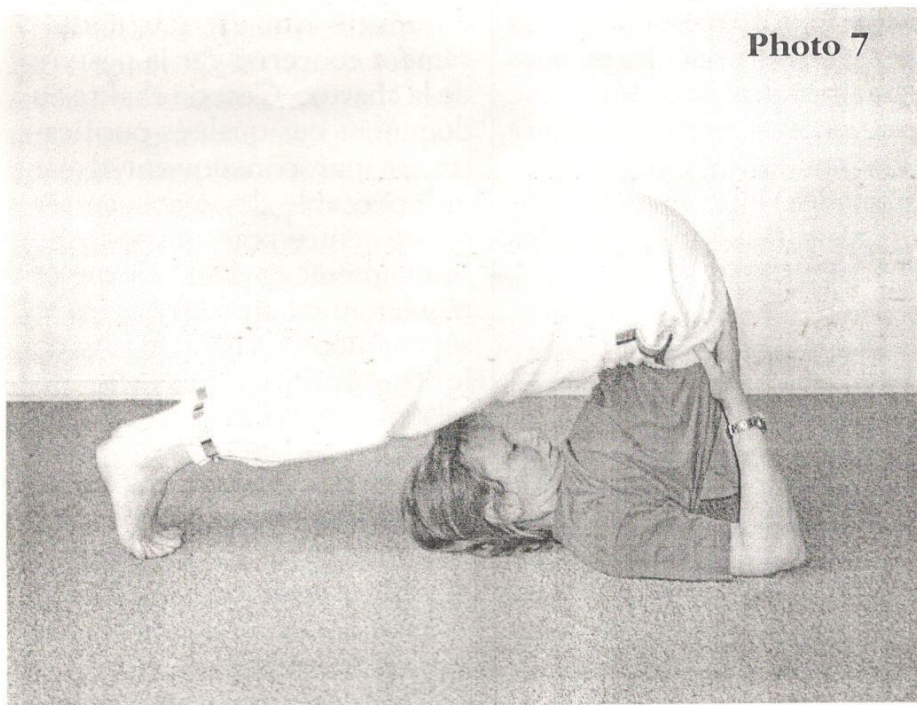


Photo 7

visualiser le souffle qui part d'un point situé en face de la gorge avec le mantra HAM, passe par les narines et âjnâ chakra pour descendre vers vishuddha chakra ; à l'expiration suivre le trajet inverse avec le mantra SA.

Pour aller un peu plus loin, il est

rétention à poumons pleins ou à poumons vides correspondent aux 16 quartiers ; pour les 8s d'expiration, compter par 8^{ème} soit deux quartiers pour un temps d'expiration.

Tenir la posture 3minutes pour commencer et augmenter

progressivement la durée. Halāsana peut être tenue jusqu'à une vingtaine de minutes, la difficulté sera alors de maintenir l'immobilité absolue du corps et d'augmenter l'intériorisation du souffle et de la concentration. Travaillée avec régularité et patience, la charrue devient une posture agréable, voire confortable.

Quitter la posture en déliant les doigts et en ramenant les paumes de mains au sol. Sur une inspiration lever les jambes jusqu'à la verticale pour les laisser redescendre lentement au sol sur une expiration, une fois les lombaires au tapis.

Effets

Sur le plan physique

Cette posture est particulièrement puissante et tonique pour la colonne vertébrale. L'étirement des muscles, des vertèbres et des disques intervertébraux favorise la circulation sanguine dans les centres nerveux situés à proximité de la colonne ce qui en fait une posture revitalisante et rajeunissante. La sangle abdominale est renforcée et les viscères sont stimulés avec pour effets de combattre la constipation, les problèmes d'embonpoint de la taille et d'améliorer la digestion. Halāsana agit également sur la

glande thyroïde, par pression, et permet ainsi la régulation de son fonctionnement et du système hormonal en général.

Une meilleure irrigation cérébrale permet de lutter efficacement contre les troubles de la sphère ORL (rhume, sinusite...).

Sur le plan énergétique

Vishuddha chakra est le centre d'énergie qui est particulièrement concerné par la posture de la charrue. C'est un chakra où dominant des qualités purificatrices, par conséquent il est indispensable de se concentrer sur ce centre pour qui souhaite se maintenir en bonne santé et réguler au mieux ses pensées et ses émotions, les libérant ainsi de leurs contenus pesants. En relation avec la faculté d'élocution d'une part et le sens de l'ouïe d'autre part, ce chakra est le siège de la maîtrise du verbe.

Apaisante et purifiante, la méditation sur ce centre donne accès à l'harmonie du corps, du souffle et du mental, ouvrant ainsi la porte à des états de conscience purs et lumineux. Au fil du temps la légèreté prendra le dessus sur les tendances d'inertie qui habitent l'individu au quotidien...

Christine Touret

Une séance de yoganidrā

Yoganidrā - au même titre d'ailleurs que svapnayoga le yoga du rêve - est une technique tantrique. C'est donc une pratique millénaire qui apparaît dans les tantra, textes sacrés du śivaïsme, depuis toujours. Ainsi dans le Tantrāloka, V, n° 104 : « Dès que la certitude de son identité avec le corps s'est évanouie et parce qu'il s'intériorise, il tombe dans un sommeil spirituel (nidrā) qui dure tant qu'il n'a pas accédé définitivement à l'essence de la conscience ». Egaleme nt n° 107b et 108a : « Félicité, saut, tremblement, sommeil spirituel (nidrā), ivresses, telles sont les cinq manifestations mentionnées par ... », et n° 111 : « La félicité a pour centre le triangle, le saut a pour cakra le bulbe, le tremblement le cœur, le sommeil spirituel (nidrā) le sommet du palais (tālu) et l'ivresse (ghūrṇi) la kuṇḍalinī dressée à la cime de son épanouissement. »

Nous trouvons dans le Trīśirobhairavatantra : « Quand la Réalité entre en contact avec le centre tālu dans la voûte du palais, le yogin dort d'un sommeil spécifique : il perd conscience du

moi et du monde, mais reste néanmoins conscient car ce sommeil mystique se situe au niveau de la pure conscience. »

Dans le Vijñāna Bhairava Tantra, n° 75 : « 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. »

Kṣemarāja indique : « Le Maître qui supporte l'univers apparaît clairement et sans voile dans la voie médiane du yogin qui accède à yoganidrā et qui s'adonne sans défaillance à une méditation vigilante et ardente. »

Ces quelques exemples mettent en évidence l'ancienneté de yoganidrā, à l'opposé de ce qu'affirme swamī Satyānanda (le disciple de Śivānanda) qui dit - avec une certaine ambiguïté - l'avoir inventé. Voici quelques extraits de son livre « Yoga Nidra » : *« L'épisode de la naissance du yoga nidra ici raconté par Swami Satyananda se situe aux alentours de 1940... C'est plus tard en 1956 qu'il crée la méthode*

systematique exposée dans le présent ouvrage... Il se trouva qu'un jour une cérémonie eut lieu dans un ashram proche et les jeunes novices en question furent conviés à chanter quelques vers en sanscrit. Pendant cette cérémonie, ils récitèrent « Mangala Charan ». Au moment où ils disaient : « A no bhadrech » il me sembla que j'avais déjà entendu ces mots quelque part et à mesure que j'écoutais, l'impression du « déjà entendu » s'imposait à moi. Je ne les avais jamais ni lus ni écrits, pourquoi m'étaient-ils donc si familiers ?

Sauf rarissime exception épargnez-vous de croire aux souvenirs de la matrice, même et surtout si ce sont les vôtres

Même après avoir réfléchi, je n'y comprenais rien ; aussi allai-je trouver le Principal qui était assis près des jeunes gens et je lui posai la question.

Il me répondit que j'avais dormi dans le lieu où les mantras étaient récités tous les jours et que mon corps subtil les avait écoutés... Cette explication directe, simple et véridique signa la naissance du Yoga Nidra... Swami Satyananda a-t-il inventé le terme « yoga nidra » ? De toute évidence non, et lui-même qui est expert en matière de textes anciens, donne volontiers ses sources... Le mérite de Swami Satyananda est d'avoir élaboré une technique précise qui nous permette d'induire cet état et d'en tirer de grands avantages... Il a donné le nom de yoga nidra à la méthode qu'il a mise au point ».

Yoganidrā est une technique et un

état. Comme nous l'avons ébauché dans le Linga n° 54, yoganidrā est une technique de conscience dans le sommeil et dans les phases d'accès et de sortie du sommeil. C'est également un état dans lequel plonge le yogin lorsqu'il s'approche des rivages de l'éveil, mais ce n'est pas notre propos ici.

Les techniques de yoganidrā

Yoganidrā peut se faire en position allongée ou méditative. Il existe une trentaine de séances (ce chiffre ne pouvant qu'être approximatif car chaque école est susceptible de créer ses propres séances), chacune d'entre-elles est associée à des techniques complémentaires ou préparatoires à effectuer le jour ou la nuit.

Les thèmes des séances sont autant ceux de l'espèce que ceux de la spiritualité : la vie, la mort, l'énergie, l'animalité, le sexe, l'attachement, le vide, le karma, etc. Ces thèmes utilisés dans les séances de yoganidrā le sont également en méditation, l'une et l'autre approche étant complémentaire. Les techniques annexes sont principalement celles du souffle et de la visualisation. Il y a un entraînement systématique aux réveils nocturnes. Selon les écoles, les séances suivent une trame spécifique et répétitive, le seul passage modifié est celui du thème de la séance, alors que ce qui précède et ce qui suit est

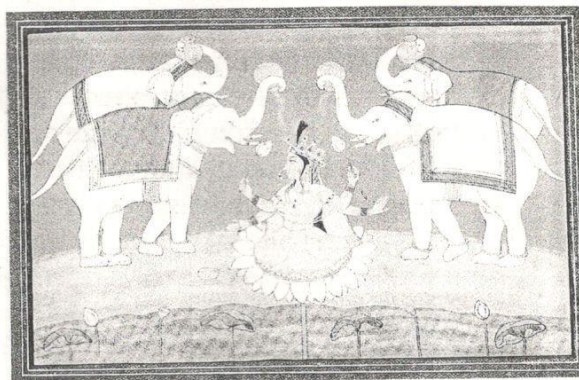
généralement un stéréotype reproduit dans toutes les séances.

Au début et à la fin de la séance de yoganidrā on fait un saṃkalpa, c'est-à-dire un souhait. Mais ce souhait est singulier, il n'est pas ordinaire, c'est celui du cœur, espace magique où se trouve l'arbre qui réalise les désirs purs. La légende dit que si le souhait est vraiment sincère il ne peut que se réaliser. La méthode de formulation est simple, il faut inspirer, retenir son souffle les poumons pleins et durant ce temps formuler trois fois le souhait. La meilleure formulation est celle qui est non-verbale, la formulation par l'image étant la plus pertinente. Ensuite il faut expirer et l'oublier. Il est préconisé de garder le même souhait d'une fois sur l'autre jusqu'à sa complète réalisation. Les yogin estiment que le mental est créatif dans les états entre deux, particulièrement ceux entre veille et sommeil, une séance de yoganidrā est donc un moment propice pour émettre un souhait.

Séance sur les trois temps

C'est un voyage dans le passé, le présent et l'avenir, une sorte de quête initiatique qui va du premier au dernier souffle. Ce thème, parmi les plus importants, fait parcourir le chemin de la vie du premier souvenir (variable d'un individu à l'autre de 0 mois à 3 ans, sauf rarissime exception épargnez-vous de croire aux souvenirs de la

matrice, même et surtout si ce sont les vôtres) au moment de la mort, voire au-delà. On s'imagine à partir de ce premier souvenir sur une route qui fait parcourir les temps passés et les temps à venir. Cette route traverse l'existence, on s'imagine nu avec le corps de l'époque, marchant un pas après l'autre, regardant de part et d'autre



Rêver d'éléphants porte bonheur...

sans le moindre mot, le moindre commentaire, les tableaux des scènes de vie passées et peut-être à venir. On va d'âge en âge en partant de trois ans ou avant, puis 5, 7, 9, 12, 16 ans, puis la vingtaine, la trentaine, etc., pour arriver jusqu'à l'instant présent. La dernière année est détaillée de mois en mois et le dernier mois de jour en jour. Arrivé à l'instant présent on doit continuer à marcher sur la route et se projeter ainsi sur un chemin virtuel, celui des jours, puis des mois, puis des années à venir, voir les événements possibles, le changement du corps, etc., ainsi de suite jusqu'à arriver au terminus, le moment du passage, le saut, la mort.

Ce chemin est en fait dans la voie d'énergie centrale, la suṣumnā qui, suivant la colonne vertébrale, part de l'anus pour se terminer à la fontanelle. La mort devant survenir au passage de la porte d'en haut, la fontanelle, le brahmarandhra ou gagana le ciel individuel. C'est le chemin qu'empruntent les énergies à l'instant de l'éveil ou la vie au moment de la mort. C'est donc un parcours initiatique, comme la répétition d'un scénario inévitable, mais aussi un parcours d'humilité car, quoiqu'on ait réalisé dans sa vie, que l'on fût bougre ou président de la république, on n'est jamais allé que de l'anus à la fontanelle...

Cette séance permet également d'observer les énergies qui ont produit les événements de notre vie, énergies qui sont perceptibles quelques temps avant et quelques temps après l'événement lui-même. En effet, selon la métaphysique tantrique, tout ce qui arrive dans l'univers est produit par le souffle cosmique, le Svara. Les événements sont la conjonction d'énergies « avant coureuses » identifiables dans certains états de conscience, et yoganidrā est l'un d'eux. Ainsi, « voyant » les énergies qui vont produire tel ou tel événement, il est possible de savoir ce qui va se passer et même d'intervenir... Que cela soit ou non à notre portée est sans importance pour la séance sur les trois temps, le simple fait de chercher à percevoir ces énergies est suffisant

pour développer l'intuition personnelle et la sensibilité à une autre forme du temps ainsi que de l'espace intérieur. Le postulat présuppose que le destin de chacun se joue dans ses souffles et que tout ce qui lui arrive et lui arrivera y est inscrit.

Déroulement de la séance

(les ... indiquent un silence de quelques dizaines de secondes.)

I - Structure commune à toutes les séances

1) S'allonger dans la posture de śavāsana sur le dos, si possible sans utiliser de couverture, une légère sensation de fraîcheur évite l'endormissement profond. Bien relâcher le corps, se sentir cadavre. Fermer les yeux, fixer un point vers le haut et prendre conscience de l'espace intérieur... Sentir le souffle qui va et vient, échange permanent entre l'intérieur et l'extérieur, prendre et donner... Sentir l'espace extérieur, l'air partout, qui touche... Revenir dans l'espace mental, observer le ciel intérieur, comme si c'était le firmament...

2) Le saṃkalpa (le souhait).

Bien au centre de l'espace mental, faire une profonde inspiration, retenir son souffle et formuler par trois fois le souhait. Expirer et tout oublier...

3) Prise de conscience du corps.

La prise de conscience du corps se fait en associant la visualisation et la sensation physique. On peut bouger légèrement ou rester immobile, c'est selon la convenance de chacun. La prise de conscience du corps peut commencer par une main ou l'autre, un pied ou l'autre, c'est sans importance, il s'agit simplement de se conduire aux portes du sommeil, donc de se relâcher suffisamment. Dans l'exemple que nous donnons ici nous allons commencer la prise de conscience corporelle par le pied droit. Cette prise de conscience est principalement en rapport avec la peau, la sensation du toucher et la forme de la partie dont on prend conscience. Toucher et visualisation sont associés. L'intérieur du corps, muscles, tendons, ligaments, organes internes, etc. est sans utilité.

Porter l'attention sur le pied droit... ressentir et visualiser chaque orteil... la plante du pied ... le dessus du pied ... le talon ... la cheville ... le mollet, le tibia ... le genou, le dessous du genou ... la cuisse ... la hanche ... porter l'attention sur le pied gauche... ressentir et visualiser chaque orteil... la plante du pied ... le dessus du pied ... le talon ... la cheville ... le mollet, le tibia ... le genou, le dessous du genou ... la cuisse... la hanche... porter l'attention sur la main droite ... chaque doigt de la main ... la paume de la main ... le dessus de la main ... le poignet ... l'avant bras... le coude,

le bras ... porter l'attention sur la main gauche ... chaque doigt de la main ... la paume de la main ... le dessus de la main ... le poignet ... l'avant bras... le coude, le bras ... porter l'attention sur le tronc... l'anus ... le sexe ... les fesses ... le bassin ... le ventre ... la colonne ... tout le dos... la poitrine ... les épaules... le cou ... la nuque ... le crâne ... le cuir chevelu ... le front ... les tempes ... les yeux ... les paupières ... le nez ... les joues ... les oreilles ... les lèvres ... le menton. Deux ou trois minutes d'observation silencieuse.

4) L'observation du souffle.

La prise de conscience du corps étant faite, il convient de se centrer sur le souffle. Deux possibilités s'offrent : a) suivre les va-et-vient du souffle dans les narines en écoutant le mantra Ham/sa qui accompagne la respiration. b) Compter les respirations à rebours en partant de la cent huitième ou de la cinquante quatrième ou de la vingt septième selon le temps disponible. Dans tous les cas on va vers le zéro qui représente le point central du cœur. Ce passage est souvent fatal pour les dormeurs invétérés qui ont du mal à résister aux bras de Morphée, mais ont-ils tort ? Dormir et se réveiller, voilà le propos, alors simplement faut-il ne pas dormir trop longtemps. Le compte à rebours est propice au flirt somnolent.

Quoiqu'on ait réalisé dans sa vie, que l'on fût bougre ou président de la république, on n'est jamais allé que de l'anus à la fontanelle...

II - Structure spécifique du thème

Vous allez maintenant commencer le voyage dans le temps. Le cheminement. Sentez-vous bien dans l'instant présent, dans « l'ici et maintenant ». Et vous allez observer le chemin sur lequel vous avez les pieds. En vous retournant, le chemin derrière vous, jetez pour l'instant simplement un coup d'œil. Mais tout ce qui est derrière est

Même si c'est parfois bizarre...



également en vous dans l'instant. C'est une projection, une trajectoire... Tous les âges que vous avez passés sont encore présents, vivants en vous...

Vous allez choisir un âge dans lequel vous allez prendre le corps... trois ou cinq ans... pour atteindre ce corps vous allez passer les années quatre vingt dix... en

reculant sur ce chemin, les années quatre vingt... les années soixante dix... et ainsi de suite ... sentez au fur et à mesure votre corps changer, muter... se rapprocher du corps de l'âge de trois ans. Voyez-vous entièrement nu ... installez-vous maintenant dans ce corps de trois ans, sentez le vraiment... sa taille, son énergie... ses tendances, ses pensées... et maintenant en marchant tranquillement, vous allez commencer le chemin... avec une certaine nonchalance, une certaine insouciance... avancez pas après pas et observez à droite ou à gauche les images, les repères. Partez ainsi vers l'âge de cinq ans... n'arrêtez pas de marcher, même tranquillement, nonchalamment, dans un chemin qui est dans votre intériorité mais également dans l'univers entier... non prisonnier de la personnalité... le témoin, l'observateur de l'histoire personnelle et de l'univers... pas après pas avancez... quoiqu'il arrive ne vous arrêtez jamais de marcher... n'oubliez pas que vous êtes nu, sentez ce corps, ce petit corps, pas après pas avancer sur le chemin. Observez les images, les scènes ou rien si vous ne voyez rien et au fur et à mesure de chaque pas, une modification... grandir un peu... approchez-vous maintenant de l'étape de cinq ans... guettez... quelque chose, une image... déjà le corps a changé ... déjà les pensées, les expériences ne sont plus les mêmes... continuez à marcher, pas après pas, nonchalamment... après l'étape des cinq avancez-vous vers

celle des sept ans... tranquillement, les images, les lieux, les rencontres, les attentes... approchez-vous de cette étape des sept ans où vous commencerez à comprendre le monde non plus seulement avec votre intuition mais également avec votre raison, ... non plus seulement avec votre instinct mais aussi avec votre intelligence ... et à chaque instant un pas, un pas après l'autre, ... l'étape des sept ans dépassée, continuez à avancer vers l'étape des neuf ans... mais dans ce chemin vous êtes extérieur aussi, cela veut dire que vous êtes aussi relié à l'univers, à la conscience, à l'énergie et que là vous pouvez voir, éventuellement, certaines tendances qui ont amené certaines réalisations, certains événements, car vous n'êtes pas enfermés uniquement dans l'intérieur ... continuez à marcher, à marcher... observez la mutation du corps, les bras, la colonne vertébrale, les jambes qui s'allongent, les cheveux qui poussent, le visage qui change, le corps qui grandit ... continuez à marcher, approchez-vous de cette étape des neuf ans maintenant... voilà... vous êtes dans l'étape ... la mutation, la modification s'annonce... dirigez-vous vers les douze ans, continuez à marcher... promeneur tranquille, témoin impassible... continuez à avancer, observez les scènes de vie en regardant à droite et à gauche, observez les gens, certains sont peut-être morts ... observez en vous-même les changements ...

dans votre façon de penser, de voir le monde, les autres... continuez à marcher, inexorablement vers les seize ans ... sur ce chemin qui va de douze à seize ans sentez la formidable mutation de l'adolescence, mutation dans le corps, dans les envies, les désirs de plus en plus forts, les espoirs, les projets qui naissent. Continuer à marcher, tout nu, votre corps devient adulte... ainsi de suite, d'étapes en étapes, ... marchez, marchez... un pas après l'autre observez la modification, le changement. Voyez le chemin devant, et vous-même inévitablement jusqu'à l'instant présent... (à ce point de la séance, il est possible de passer, de traverser chaque jour du mois précédent l'instant présent). Toujours un pas après l'autre continuez à avancer avec célérité vers l'instant présent... Dans quelques instants arrivez à l'instant présent, ... point de passage inévitable, ... et après ce point de passage vous allez essayer de suivre la trajectoire... continuer un pas à près l'autre sur un chemin potentiel, virtuel, en continuant à observer les mutations, les modifications, en continuant les images, les scènes, produites par la conjonction des énergies qui continue à se propager, les vôtres, les autres S'il est possible continuez à marcher, à avancer dans votre avenir... toujours un pas après l'autre, sentez-vous vieillir... Observez que vous êtes tout nu et que vous continuez à avancer sur le chemin qui vous mène à la mort, au terminus, à la dernière gare... (silence un peu plus long).

Regardez, tout en marchant, à droite puis à gauche, observez, derrière, le filet où courent les énergies pour tramer les évènements de votre vie... sentez... sentez-vous encore plus vieux, voyez votre corps vieux... sentez, sentez la mort arriver... voyez quand et comment... pouvez-vous, pourrez-vous changer quelque chose?... observez... vous n'aurez bientôt plus de souffles... au dernier

On ne fait finalement que mettre à jour ce qu'on a en soi...



il faudra partir... voyez votre mort arriver... continuez à marcher, coûte que coûte... marchez, marchez vers la mort... en toute conscience, presque en toute liberté... et même quand vous serez en train de mourir continuez à marcher, et même au-delà... le dernier terminus où vous allez laisser votre corps... maintenant sautez dans le vide, quittez la vie... laissez votre corps... (un long silence). Regardez derrière vous, le corps abandonné, le terminus, tout le chemin jusqu'au premier souvenir... toute la vie... et c'est déjà fini... vous allez revenir maintenant dans l'instant présent... pas à pas revenir dans l'instant présent, si vous y êtes, restez-y... et là, reprenez conscience du lieu où vous êtes... l'espace, l'instant

présent, dans votre corps d'aujourd'hui.

III - Continuation de la structure commune

1) Reprenez conscience du souffle qui va et vient dans les narines, juste l'observer, sans intervenir...

2) De nouveau vous allez faire le même samkalpa, le même souhait : inspirez, retenez votre souffle les poumons pleins, formulez trois fois ce souhait et en expirant oubliez-le complètement...

3) Maintenant reprenez la conscience de votre corps, lentement recommencez à bouger vos pieds, tout le reste du corps se tient complètement immobile... Bougez les mains, que les mains... puis les jambes ... les bras... enfin tout le corps...

4) Terminez la séance en vous étirant et en bâillant...

La séance sur les trois temps laisse parfois quelque peu rêveur, mais elle donne de la force, de la stabilité émotionnelle. Elle incline à devenir observateur de sa vie et des évènements. C'est une rencontre avec soi-même au plus intime de soi-même, une rencontre avec la solitude de notre nature profonde. C'est une façon d'aimer cette solitude, de l'accepter et d'y puiser la force infinie qu'elle renferme. Ceci veut dire que pour la faire régulièrement il faut déjà être qualifié en yoga.

Christian Tikhomirow