

Le Yoga Nidra en 10 étapes. Bhaktaraj (Serge Lelandais) – Le 31 mars 2020

1^{ère} étape

Pendant tout le Yoga nidrā la respiration est uniquement diaphragmatique c'est-à-dire que vous avez doucement le ventre qui se gonfle à l'inspire alors que les côtes qui restent complètement immobiles et pendant l'expiration, paisiblement et doucement le ventre rentre à l'intérieur de lui-même. C'est la première étape.

Vous avez encore le loisir d'ajuster la posture de votre corps de manière à ce qu'il puisse rester totalement immobile. Vous voyez immédiatement que cette première étape du Yoga Nidra est très simple. **C'est la construction de la posture de la posture que l'on appelle Shavasana.**

2^{ème} étape

Grâce à cette position allongée et le corps totalement immobile, la respiration libre, nous pouvons entrer dans la deuxième étape qui est celle de **la prise de conscience qui révèle que grâce à cette immobilité du corps, notre souffle s'adapte progressivement à cette position allongée et à l'immobilité.**

L'observation du souffle est très importante dans tous les moments de notre existence car le souffle se modifie non seulement selon les actions que nous effectuons mais également selon les attitudes dans lesquelles le corps est placé. Ce qui signifie que votre respiration n'est pas du tout la même en position debout, assis ou couchée.

Une des perspectives fondamentales pour appréhender l'état de Yoga consiste à découvrir qu'en fait **il y a une modalité respiratoire spécifique à chaque asana. Réaliser ce fait nous place immédiatement, mentalement, dans l'état de Yoga.**

→ En fait, qu'est-ce qui unit notre corps à la nature ? C'est le souffle.

→ Qu'est-ce qui unit le corps à nos fonctions cérébrales par l'entremise du système nerveux ? **C'est le souffle.**

Ainsi le souffle devient le point de jonction, le point de communication, le point d'échange et simultanément il est le point de la révélation de notre état physique, émotionnel, affectif et mental, psychologique, spirituel et universel.

Le souffle a également une fonction très étonnante parce qu'il peut avoir à la fois une notion de volume, d'amplitude, d'espace et en même temps avoir une scansion temporelle d'inspire, d'expire, avec un rythme.

Essayez doucement, très doucement, **d'entrer dans cette présence du souffle** qui vous parle immédiatement de votre harmonie entre l'état immobile de votre corps et l'apaisement de votre mental.

3^{ème} étape

Maintenant nous pouvons entrer dans la troisième étape conduit à cette prise de conscience, d'interaction, d'interrelation, entre le corps et le mental par l'expression même du souffle. C'est là où progressivement vous venez à expérimenter par vous-mêmes ce que l'on tente d'enseigner comme étant le Yoga nidrā.

Pour vous c'est ce que vous vivez qui vient à donner consistance à la fois au temps et à cet enseignement millénaire du Yoga nidrā.

4^{ème} étape

C'est ainsi que très doucement, nous allons entrer dans notre quatrième phase qui consiste à découvrir que **le souffle n'a pas que deux modalités d'inspiration et d'expiration. En fait il a quatre temps.** Il y a l'inspiration, une toute petite transition permettant de passer de l'inspire à l'expire et une toute petite transition permettant de passer de l'expire à l'inspire.

Dans cette quatrième étape vous vous intéressez de plus en plus à ces deux moments de transition de la fin de l'inspire et de la fin de l'expire. Si votre vigilance de prise de conscience est suffisamment établie grâce à la cessation des fluctuations du mental et à l'immobilité de votre corps, **vous réalisez que dans ces deux petits moments de transition... la fin de l'inspire, la fin de l'expire, il n'y a aucune pensée.** Vous êtes dans l'état de Yoga tout-à-fait naturellement et spontanément par le fait même que vous en prenez conscience.

Ceci me permet de vous énoncer une notion très importante de l'enseignement des yogis. Toutes les pratiques proposées par le Yoga s'appuient toutes sur des fonctions physiologiques tout-à-fait naturelles et automatiques. C'est ainsi que depuis votre naissance bien évidemment il y a l'inspiration, la petite pause qui permet l'expire puis l'expiration, la petite pause à la fin de l'expire qui permet l'inspire.

Simplement, **les yogis maintenant vous proposent une pratique... de prendre conscience de ces deux petits moments interstitiels, intermédiaires, de jonctions.**

Restez totalement immobiles. Les yogis ont créé des techniques qui permettent d'allonger ce petit temps de suspension soit à la fin de l'inspire, soit à la fin de l'expire. C'est ce que l'on appelle dans les pratiques des prānāyamā, **les kumbhakas.**

Mais **ici nous allons porter notre attention sur l'allongement du temps de transition.**

C'est ainsi que :

- Tout en commençant à inspirer, préservez l'état de la fin de l'expire,
 - la petite pause de la fin de l'expire.
 - **C'est comme si cet état de cessation des fluctuations du mental spontané continuait à agir pendant le premier tiers de l'inspire.**
 - Puis la petite pause à la fin de l'inspire, cessation des fluctuations du mental,
 - début de l'expire,
 - **Il y a la continuité de l'imprégnation de la cessation des fluctuations du mental pendant la pause de l'expire.**
 - pour s'acheminer dans le premier tiers de l'inspire.
- Vous pourrez reprendre cette pratique indépendamment de ce Yoga nidrā comme technique de méditation.
- Vous découvrirez que progressivement ce constat de la cessation des fluctuations du mental continuera **pendant la moitié de votre temps d'inspire et la moitié de votre temps d'expire.**
- Puis progressivement **cet état de cessation des fluctuations du mental va couvrir tous les moments d'inspiration et tous les moments d'expiration.**
- C'est là où l'on découvre que les quatre moments du souffle viennent à révéler leur substrat, le cinquième état de cessation des fluctuations du mental tout-à-fait naturel et spontané.

Revenons doucement à notre quatrième étape.

Que se passe-t-il dans cet allongement du temps de transition ?

L'état de Yoga se donne de plus en plus à être mis en évidence pour votre prise de conscience.

Essayez d'observer ce qui se passe au niveau de votre mental.

En règle générale, **lorsqu'il y a cette proposition d'allongement ou de prendre un peu plus conscience de la fin de l'expire ou de la fin de l'inspire** (et vous êtes totalement libres de les mettre en œuvre dans un allongement ou pas), **bien souvent le mental sombre vers le sommeil.**

Pourquoi le mental fait-il cela ?

Tout d'abord parce que le corps est immobile. Comme le corps est véritablement immobile, le mental prend en compte qu'effectivement le corps va aller, de plus en plus vers le tonus de base, celui du sommeil. Mais comme il se dit que le corps dort, lui normalement n'a plus rien à faire ! Il a juste à s'endormir.

C'est là où le Yoga nidrā a une pertinence tout-à-fait extraordinaire, c'est que **là où le corps est comme dans un état de sommeil, la vigilance de la prise de conscience est en éveil alors que le mental est totalement paisible et calme. C'est là où la prise de conscience se présente dans toute sa plénitude de luminosité et d'intelligence.**

Que nous révèle cette intelligence ?

La connaissance de la Présence de la vie en notre être vivant. Nous réalisons de manière relativement fulgurante : « *Je suis issu de l'énergie de la nature. Je suis présence de la vie qui se donne à être manifestée dans la personne que je suis* ». Mais cela est aussi valable pour tous les êtres vivants : humains, animaux mais également pour toute la végétation, le règne minéral et les cinq éléments de la nature.

C'est ainsi que notre souffle, notre corps, est un amalgame, un mélange de terre, d'eau, de feu, d'air et d'espace.

Grâce à votre prise de conscience parfaitement éveillée, lumineuse, exprimant l'intelligence et la connaissance **vous réalisez immédiatement la présence volumique de votre corps allongé sur le sol :**

- sa longueur de la tête vers les pieds,
- sa largeur d'une main à l'autre,
- et sa topographie d'épaisseur (le front, la pointe du nez, les lèvres, le sternum, le ventre, les genoux, les chevilles, le bout des pieds, le bout des doigts, l'épaisseur des mains, l'épaisseur des avant-bras, les bras, l'épaisseur des épaules.

Qu'est-ce qui vous permet de savoir immédiatement, dans votre expérience personnelle « *Est-ce que je suis dans une modalité de fonctionnement au niveau du mental ou est-ce que c'est la prise de conscience, cette expression d'intelligence qui donne la connaissance juste et immédiate ?* »

C'est très simple :

- Si vous percevez votre corps comme une image plate, c'est au niveau du mental. En fait vous avez la longueur et la largeur uniquement.
- Par contre si c'est au niveau de l'intelligence, vous avez immédiatement votre corps en trois dimensions avec l'épaisseur. **Vous réalisez par l'acuité de cette intelligence que le volume de votre corps est contenu dans un espace qui le contient.**
- Tout objet est contenu dans un espace qui lui est propre. C'est ainsi que, où que vous puissiez déplacer votre corps ou quelque objet que ce soit, il reste constamment uni en son propre espace. Lorsque nous sommes à même de réaliser ce fait, **nous sommes dans l'unité du corps.** Toutes les perceptions, sensations disparates tactiles s'estompent dans cette unité vibrante de la présence du corps.

5^{ème} étape

Réalisez très doucement que votre souffle s'est transformé en vibration. Par cette transformation vibratoire du souffle, nous entrons dans la cinquième étape. C'est une vibration de conscience. Cette vibration de conscience réveille la conscience de chaque cellule, de chaque molécule, de chaque neurone, de chaque organe, de chaque muscle et os de notre corps.

C'est là où très doucement **nous venons à réaliser que notre souffle chante continuellement : So Ham, So Ham, So Ham, So Ham...** Et c'est ainsi que notre Mère, la nature nous chante cette douce berceuse qui peut à tout moment nous aider à l'endormissement alors que là, la mélodie de sa berceuse de So Ham, nous maintient dans cet éveil de la prise de conscience de l'intelligence lumineuse qui ouvre à la connaissance juste et immédiate. So... Ham... So... Ham... So... Ham...

Essayez de réaliser doucement que votre propre souffle vibrant se cale sur la mélodie du So Ham et vous percevez sa vibration dans toutes les fibres musculaires de votre corps totalement détendu et relaxé.

Dans l'unité vibrante de votre souffle, dans la présence volumique en trois dimensions de votre corps, totalement, totalement immobile. So... Ham.... So.... Ham... So... Ham... So... Ham... So... Ham... So... Ham... So... Ham... So... Ham...

6^{ème} étape

Pour notre sixième étape, le chant de So Ham est chanté par vous-mêmes. Totalement même libéré des moments du souffle. C'est un peu comme si cette vibration, cette mélodie du So Ham venait se substituer aux deux moments de liaison, de jonction entre le souffle de l'inspire et l'expire, de l'expire et de l'inspire. Dans cette sixième étape **nous entrons véritablement dans la science du pranayama réel.**

Le pranayama est directement lié à l'énergie de la vie. Les yogis ont mis en place des techniques respiratoires uniquement pour conduire le mental à un état paisible et calme tel que le vôtre actuellement et vous êtes à même vous-mêmes à en faire l'expérience personnellement.

Du fait de l'immobilité de votre corps c'est le système parasympathique qui prédomine. Celui du repos, de la régénération, de la revitalisation. C'est la raison pour laquelle le Yoga nidrā est appelé le sommeil éveillé.

Revenons à notre sixième étape,

Mentalement vous chantez continuellement et paisiblement le son So Ham... qui en fait signifie « *Je suis, j'existe. Je suis cette pleine conscience totalement établie dans la félicité, dans la paix, dans l'amour* ». So... Ham... Ham Sa... So Ham... Ham Sa... So... Ham... So... Ham... So... Ham... Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa...

→ Soham signifie « *L'énergie qui émane de la source* ».

→ Hamsa signifie « *L'énergie qui se résorbe après s'être exprimée dans la manifestation pour faire retour à la source* ».

So... Ham... Ham Sa... So Ham... Ham Sa... So... Ham... So... Ham... So... Ham... Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa...

→ La vibration du son Soham vient de l'infini de l'Univers et se donne à être perçue de manière vibratoire du sommet du crâne jusqu'au milieu de la poitrine, jusqu'aux pieds.

→ La vibration du son Hamsa vient du centre de la Terre, passe par nos pieds, le milieu de la poitrine, le sommet du crâne et retourne dans l'infini de l'Univers.

→ Ce mouvement de l'énergie vibrante de Soham – Hamsa, est la présence vibrante de l'infini de la vie s'exprimant dans le vivant.

C'est aussi une autre manière de concevoir la respiration de l'inspire où l'énergie de la vie émane pour venir s'exprimer dans la manifestation de l'être que nous sommes et l'expiration est comme

une sorte de reconduction de cette énergie de la source d'origine de la vie avec un en-plus. Celui d'être pourvu de l'efficience de la prise de conscience.

- Soham... de l'infini de l'Univers,
- Hamsa... le centre du sommet du crâne, le centre du milieu de la poitrine, les pieds, jusqu'au centre de la Terre.
- Du centre de la Terre, Hamsa... Les pieds, le milieu de la poitrine, le sommet du crâne, l'infini de l'Univers.

7^{ème} étape

Par le chant vibratoire de « Soham Hamsa » nous avons glissé subtilement dans la septième étape de notre processus de Yoga nidrã.

Comme il y a cette continuité d'émanation et de résorption, se produit la vibration même que dans la philosophie du Tantra on appelle **le Spanda**, c'est-à-dire **la vibration au cœur de toute la création**.

Et c'est ainsi, grâce à cette septième étape, lorsque **le yogi vient à réaliser son unité à la vibration de la vie il fait UN ; il est dans l'UNITÉ**. Il reconnaît que cette unité est propre à tout ce qui est manifesté dans l'Univers.

Soham... Hamsa... Soham... Hamsa.... Soham... Hamsa... Soham... Hamsa...

8^{ème} étape

Nous arrivons à la huitième étape qui consiste à considérer que **toute la manifestation ne fait que d'exprimer l'unité de la conscience absolue**. Progressivement la notion de mouvement vibratoire s'estompe au profit de l'unité vibrante de la conscience absolue qui inclut en elle toute la création nous-mêmes y compris : Tous les êtres humains, tous les animaux, tous les minéraux, toutes les planètes, tous les soleils, toutes les galaxies.

Et dans cette espace du milieu de la poitrine, légèrement vers la droite ; là où siège Atman, là où Atman peut s'unir à Brahman, là où siège Shakti qui peut s'unir à Shiva, là où siège le dévot qui peut s'unir à son Ishta Devata, là où nous pouvons être nous-mêmes pour s'unir à l'être aimé.

La vibration unifiée, unifiante de Soham-Hamsa estompe :

- toutes les fluctuations,
- toutes différenciations des objets,
- toutes différenciations d'action,
- toutes différenciations corporelles,
- toutes différenciations sensibles,
- toutes différenciations perceptives,
- toutes différenciations émotionnelles,
- toutes différenciations de conscience de soi comme sujet,
- toutes différenciations de pensée,

pour révéler la fulgurance de la luminosité consciente de l'intelligence intuitive, la Mère Divine ou prise de conscience en propre.

Nous sommes l'expression même de la prise de conscience absolue s'adossant, s'appuyant, sur la Conscience infinie sans forme, absolue.

So... Ham... Ham... Sa... So... Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa... So... Ham...
Ham... Sa... So... Ham... Ham... Sa...

C'est ainsi que vous vous installez dans la neuvième étape qui est l'apogée de l'unité. De la même manière que tous les objets sont inclus dans l'unité de l'espace, **chacune de nos consciences individuelles sont incluses dans la conscience absolue. Chacune de nos existences sont incluses dans l'existence absolue.** Chaque moment de joie, de plénitude, de bonheur, de félicité est inclus dans la conscience absolue, dans la félicité absolue.

10^{ème} étape

- La dixième étape nous amène à reconnaître « *Je suis cette conscience absolue, cette existence absolue, cette félicité absolue au même titre que tout ce qui existe dans la création* ». Cette dernière partie est révélée par la prise de conscience elle-même qui évite de s'approprier la conscience, l'existence et la félicité à ses fins personnelles et égoïstes. « *Je suis la conscience absolue. Je suis l'existence absolue. Je suis la félicité absolue au même titre que tout ce qui existe dans l'Univers* ».

Il existe une technique phonique qui permet de se libérer des moments d'expiration pour pouvoir parler. Cette vibration phonique qui intègre en elle-même, et les moments d'inspire, les moments d'expire, les pauses à la fin de l'inspire et les pauses à la fin de l'expire.

Comment cette technique est réalisable pour nous en tant qu'êtres humains alors qu'en fait par le langage nous sacrifions constamment le souffle pour pouvoir émettre des sons, et nous sacrifions constamment les sons pour pouvoir inspirer ? C'est ainsi que pendant tous les moments où il n'y a pas de son, il y a de l'inspire.

Ici la totalité du souffle se met au service de la parole et c'est ainsi que la parole peut être dans son propre domaine de création de tout l'Univers.

(Bhj chante la mélodie du Soham-Hamsa avec la totalité du souffle)

Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa,

Cette technique phonique révèle simplement la vibration qui produit immédiatement :

- la cessation des fluctuations du mental,
- la cessation de tous les processus de pensée,
- la cessation des processus perceptifs, sensitifs
- et même d'action.
- Même le sens des mots se trouve comme estompé, résorbé dans la vibration :

Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, Soham, Hamsa, et l'unité vibrante de la vie ascende et enveloppe très délicatement toute perception du monde.

OM SHANTI SHANTI SHANTI.

Je vais encore vous laisser quelques instants de manière à ce que chacune et chacun de vous, vous soyez à même à laisser infuser dans les structures les plus profondes de votre être cet état de félicité, cette unité d'existence et cette conscience lumineuse intelligente de connaissance juste et plénière.

Doucement vous prenez conscience que chacun des points d'appui de votre corps est en connexion avec la force gravitationnelle dans le centre de la Terre au niveau des deux talons, des mollets, des cuisses, des fessiers, des mains, des avant-bras, des coudes, des bras, de toute la surface du haut du dos et de l'arrière de votre tête.

Essayez de réaliser qu'à partir de cette unité de l'intimité de votre être, c'est cette unité qui va venir donner l'énergie à vos muscles pour que les doigts s'animent.

Réaliser doucement que c'est à partir de cette unité de votre être que doucement votre cerveau va donner l'information pour que vos orteils bougent, le pied droit, le pied gauche.

Et doucement votre corps va pouvoir se mettre en mouvement.

Éventuellement placez vos mains pour pouvoir masser votre visage, mais **réalisez que tout provient de l'unité.**

Nous en avons une preuve. Il y a l'unité du corps qui est constamment préservée en tant qu'unité là où nous prenons comme objet le pied droit, le pied gauche, la main droite, la main gauche, le bras, bouger la tête ou autre. **Toutes ces différentes parties ne font que d'exprimer l'unité du corps.**

Par la vigilance de la prise de conscience, **essayez de préserver cette notion de conscience d'unité dans la pluralité.**

Dans la diversité des différents mouvements que votre corps va pouvoir exprimer pour vous acheminer progressivement vers une position latérale sur votre côté droit, pour ensuite venir dans une position assise chacun à son rythme.

Toutes ces perspectives d'action s'appuient sur l'unité de l'intégrité de votre être et l'unité de votre corps.

OM SHANTI SHANTI SHANTI

Paix pour soi-même, paix pour toutes les personnes qui nous sont proches, paix pour toutes formes de vie dans l'Univers,

OM SHANTI SHANTI SHANTI

Note 1 pour l'enseignant : « Soham Hamsa » est émis dans une continuité de l'inspiration et de l'expiration ; c'est-à-dire que le son d'émission est totalement le même tout en l'émettant dans l'inspire comme dans l'expire. Cette technique permet de placer le mental dans une occurrence spéciale du fait qu'il ne comprend pas immédiatement ce qui se passe. Il est subjugué puisqu'il n'a pas dans son registre d'action l'explication du langage sur les inspirations. Il est intéressant de constater que grâce à cette mise en suspens, le mental s'immobilise spontanément et l'intérêt de l'attention se porte sur le continuum du souffle qui est perçu comme en arrière-plan des phonèmes.

Note 2 : Le fait de ponctuer les 10 étapes permet de maintenir la vigilance de l'attention et de permettre aux pratiquants de déceler la ou les étapes qu'ils n'ont pas entendues ; là où ils ont la certitude de ne pas avoir dormi ou de s'être absenté dans un rêve ou imagination.

Note 3 : Il peut être aussi intéressant d'omettre, de ne pas mentionner verbalement une ou deux étapes et d'observer si certains participants le signifient après quelques temps au terme du Yoga Nidra.