

Yoga Nidra Serge Bhaktaraj en 10 étapes So Ham Ham Sa (04/04/2020 RGGWeb)

1/ Étape 1 : L'immobilité

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'inspiration alors que les côtes 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 nidrā** est très simple, c'est la construction de la posture que l'on appelle **Shavasana**, grâce a cette position allongée et le corps totalement immobile la respiration libre.

2/ Étape 2 : L'observation du souffle

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 lequel le corps est placé ce qui signifie que votre respiration n'est pas du tout la même en position debout, assise ou couchée.

Une des perspectives fondamentale 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'échanges 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 une scansion temporelle d'inspire, d'expire avec un **rythme**.

Essayer 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/ Étape 3 : L'interrelation entre le corps et le mental

Maintenant nous pouvons entrer dans la **troisième étape** qui conduit à cette **prise de conscience** d'interaction, **d'interrelation entre le corps et le mental** par l'expression même du souffle, c'est la ou progressivement vous venez à expérimenter par vous-même 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/ Étape 4 : L'allongement du temps de transition et la prise de conscience

La cessation des fluctuations du mental

C'est ainsi que très doucement nous allons entrer dans notre 4^{ème} **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'*inspiration* à l'*expiration*, l'expiration et une *toute petite transition* permettant de passer de l'*expiration* à l'*inspiration* 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 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 jonction.

Restez totalement immobile, les yogis ont créé des techniques qui permettent d'allonger ces petits temps de suspension soit à la fin de l'inspire, soit à la fin de l'expire, c'est ce qu'on appelle dans les pratiques des Pranayama : les Kumbhaka, mais ici nous allons porter notre attention sur l'allongement des temps de transition, c'est ainsi que tout en commençant à inspirer préserver l'état de la fin de l'expire, de la petite pause de la fin de l'expire, c'est comme-ci 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 et c'est là où on découvre que les 4 moments du souffle viennent à révéler leur substrat, le *cinquième* : « *l'état de cessation des fluctuations du mental* » tout à fait naturel et spontané.

Revenons doucement à notre 4^{ème} étape

Que se passe-t-il dans ces **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 et de la fin de l'inspire et vous êtes totalement libre 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 il n'a plus rien à faire, il a juste à s'endormir mais c'est là où le yoga nidrā a une pertinence tout à fait extraordinaire 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, des 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 largeur et la longueur 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 ou 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/ Étape 5 : La vibration de conscience

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, chaque organe, chaque muscle, et os de notre corps.

C'est là ou nous venons à réaliser que notre souffle chante continuellement

SO HAM SO HAM SO HAM SO HAM SO HAM SO HAM

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 la, 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 SO HAM SO HAM

Essayer 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

6/ Étape 6 : SO HAM (je suis cela) pranayama

Pour notre **sixième étape** le chant de **SO HAM** est chanté par vous-même, totalement libéré des moments du souffle c'est un peu comme-ci cette vibration cette mélodie du **SO HAM** venait se substituer aux deux moments de liaisons de jonctions entre le souffle de l'inspire et de 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 pour conduire le mental à un état paisible et calme tel que le vôtre actuellement vous êtes à même vous-même, à en faire, vous-même 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 ou mentalement vous chantez continue-ment 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.

SOHAM HAM SA SOHAM HAM SA SOHAM 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.

SOHAM HAM SA SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA

La vibration de **SO HAM** vient de l'infini de l'univers et se donne à être perçu de manière vibratoire du sommet du crâne jusqu'au milieu de la poitrine, jusqu'aux pieds

La vibration du son **HAM SA** 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 ou 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 l'énergie de la source d'origine de la vie avec un en plus celui d'être pourvu de l'efficacité de la prise de conscience.

SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA SO HAM HAM SA

De l'infini de l'univers, **SOHAM** 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, **HAM SA**, les pieds, le milieu de la poitrine, le sommet du crâne, l'infini de l'univers.

7/ Étape 7 : L'unité à la vibration de la vie (le spanda)

Par le chant vibratoire de **SOHAM HAM SA**, nous avons glissé subtilement dans la 7^{ème} étape de notre processus de yoga nidrā, 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, 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 HAM SA SO HAM HAM SA

SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA

SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA

8/ Étape 8 : L'unité vibrante de la conscience absolue

Nous arrivons à la 8^{ème} 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 végétaux, 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 ou siège *Atman*, là ou *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 *Ishtadevata*, là où nous pouvons être nous-mêmes pour s'unir à l'être aimé.

La vibration unifiée unifiante de **SO HAM HAM SA** estompe toutes les fluctuations, toutes différenciations des objets, toutes différenciations d'action, toutes différenciations corporelles, toutes différenciations sensitives, toutes différenciations émotionnelles, toutes différenciations perceptives, toute différenciation de conscience de soi comme sujet ,toute différenciation de pensées; 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.

SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA
SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA
SOHAM HAM SA SO HAM HAM SA

9/ Étape 9 : L'apogée de l'unité

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/ Étape 10 : Je suis cette conscience absolue *au même titre que tout ce qui existe dans l'univers.*

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'être humain ?

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 sons, 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.

sohamhamsasohamhamsasohamhamsasohamhamsa

Cette technique phonique révèle simplement **la vibration** qui produit immédiatement « **la cessation des fluctuations du mental** », la cessation de tous les processus de pensées, la cessation des processus perceptifs, sensitifs et même d'action, même le sens des mots se trouve comme estompé, résorbé dans la vibration, *sohamhamsasohamhamsasohamhamsasohamhamsa* et l'unité vibrante de la vie s'élève et enveloppe très délicatement toute perception du monde .

OM Shantih Shantih Shantih

Je vais encore vous laissez quelques instants de manière à ce que chacune et chacun de vous, vous soyez à même de 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 vers 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 vos doigts s'animent, réalisez 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 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 , la ou nous prenons comme objet le pied droit, le pied gauche, la main droite, la main gauche, le bras , bouger la tête ou autre, toutes ses 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 pouvoir vous acheminer progressivement dans une position latérale sur votre côté droit pour aller progressivement dans une position assise ,chacun à votre rythme toutes ses perspectives d'actions s'appuient sur l'unité de l'intégrité de votre être et l'unité de votre corps.

OM Shantih Shantih Shantih

Paix pour soi même
Paix pour toutes les personnes qui nous sont proches
Paix pour toute forme de vie dans l'univers

OM Shantih Shantih Shantih