

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## POUVOIRS SUPRA-NORMAUX SIDDHIS

*Ces Yogas de l'Inde, complexes, sont réservés à une élite orientale pratiquant dans la solitude et la méditation. Ici, nous ne ferons qu'entrouvrir une porte, inaccessible aux Occidentaux que nous sommes, vers un univers merveilleux, pour renforcer la conviction que la pratique du Yoga, fût-ce à notre échelle, peut nous mener assez loin...*

La littérature **Tantra**<sup>1</sup> indienne révèle que l'être humain possède non seulement un **corps physique** que tout le monde peut voir, une **âme** que beaucoup de religions lui reconnaissent, mais aussi un « **corps secret** »<sup>2</sup>. On dit que ce dernier ne peut être perçu que par des *sensibles*...

Cette espèce de *double* du corps humain, sorte de *halo*, n'est pas une simple émanation du corps humain, mais une véritable structure que l'on pourrait assimiler à un 4<sup>e</sup> état de la matière qui se manifeste fortement au moment même où apparaissent des **phénomènes paranormaux**.

À la différence de l'âme, les corps subtils ne sont pas éternels : ils sont constitués de matière éthérée et, après la mort du corps physique, ils deviennent de plus en plus impalpables en passant à d'autres niveaux, jusqu'à la désintégration totale de la matière qui les compose. Ils connaissent donc la survie *post-mortem*.<sup>3</sup>

Les pouvoirs surnaturels tendent à la mutation des structures psychosomatiques et à une délivrance des Lois normales de la Vie.

**L'immobilité du corps, la respiration rythmée et la concentration mentale**, poursuivies pendant des heures, aboutissent à une sorte de mort à la vie normale en même temps qu'à une renaissance à une existence totalement non conditionnée.

**Savamment dosés -sinon ils conduisent à la folie-**, ces exercices renversent les manifestations habituelles de la vie : commander à volonté la rapidité du rythme cardiaque (catalepsie<sup>4</sup> bien connue des fakirs), stopper l'émission séminale (très simple pour les "super" initiés), tout autant que le don de double-vue, la lecture des pensées, la chaleur magique, l'ubiquité<sup>5</sup> et d'autres pouvoirs \*magiques\*, que nous appellerons occultes, tels que télépathie, clairvoyance, connaissance du passé, de l'avenir, influence subjective, etc.

---

<sup>1</sup> **Tantrisme ou tantra** : ensemble de certains traités enseignant doctrines, rituels et méthodes de discipline initiatique, ascétique et de progression spirituelle, qui ont pénétré de façon diffuse la plupart des branches de l'hindouisme et dont la définition exacte ainsi qu'une origine historique restent un sujet de discussion parmi les spécialistes occidentaux. Dans l'hindouisme, le mot tantra –sanskrit *devanagari* : 1. « trame », « chaîne » ; 2. « se déroule en s'enchaînant »– désigne : 1. le tissage ; 2. les écritures sacrées de l'hindouisme –présentées comme un dialogue entre Shiva et Pârvati, sa **Shakti** : parèdre (= « assis à côté de ») et force, puissance de manifestation et d'action du Divin, Pouvoir-Conscience conçu comme la Mère divine et représentée comme une déesse (≅ *Prakriti*)

<sup>2</sup> Scientifiquement, on l'a défini comme « *corps bioplasmatique* »

<sup>3</sup> Voir plus bas Approche ésotérique.

<sup>4</sup> **Catalepsie** vient du grec *Katalêpsis* (« action de saisir », « attaque ») et du latin médiéval *captalepsis*. La catalepsie décrit la suspension complète du mouvement volontaire des muscles dans la position où ils se trouvent positionnés. L'attitude qui s'en dégage est celle d'une statue ou d'un mime conservant une position figée en pleine action. Ce symptôme psychiatrique se retrouve dans des maladies telle la schizophrénie, l'hystérie, ou dans certains états hypnotiques. Un patient dans un tel état peut rester des heures dans une même position ; si l'on arrive à changer cette position (par exemple soulever son bras), le malade restera dans cette position (tandis qu'un individu sain est incapable de rester dans une même position si longtemps), donnant ainsi l'impression d'être passé à l'état de cadavre.

<sup>5</sup> **Ubiquité** : don de pouvoir être à plusieurs endroits en même temps.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

**Le Yoga tantrique « de la main gauche »**, en fait, *utilise mal* la maîtrise du corps en vue du perfectionnement de l'âme –Hatha Yoga, *psycho-physique*.

Le Yoga primitif a développé un Yoga magique purement hindou qui revendique des pouvoirs miraculeux, fort analogues à certaines performances des **fakirs**<sup>6</sup> mendiants ou apparentés aux **charmeurs** de serpents ou autres animaux dressés.

Le Yoga magique ne possède pas que des recettes orales. Certains écrits, dès une époque fort reculée, furent consacrés aux pouvoirs surnaturels, et c'est ainsi que se développa toute une littérature connue sous l'appellation de *tantrique*.

Ces *tantras* certifient livrer au yogin « *La voie secrète de la Main Gauche* » qui lui confèrera les *vrais siddhis*, ou puissances extraordinaires, mais le yogin authentique « *peut et doit mépriser ces vaines tentations* » aux dires de plusieurs sages de Bénarès et de Madras.

Sans être bouddhistes, ils ont rappelé que le Bouddha avait eu bien raison de railler le yogin qui, après un entraînement intensif de 20 ans, il était venu lui montrer qu'il était capable de traverser le Gange en marchant sur l'eau : « *Pourquoi consacrer 20 années de ton existence à ce périlleux exercice, avait demandé le Sublime, alors qu'un batelier peut te faire passer le fleuve pour une somme dérisoire ?* »

Car les siddhis ne sont que des prestiges illusoire ; en s'y adonnant, le yogin compromet non seulement sa santé, mais surtout sa raison et il laisse à son âme peu de chances d'obtenir son salut. L'offre \*magique\* peut paraître alléchante, mais comme on le dit dans les **ashram**<sup>7</sup> : *Que vaut une vie par rapport aux millions d'avatars de l'Éternel ?*

Seuls s'y livrent les **mégalomanes**, les **inconscients** ou encore **certain ascètes** du renoncement intégral, puisqu'ils se condamnent d'office pour tout au-delà. D'autres, enfin, ne sont que des yogins de **music-hall**.

*Ainsi, en va-t-il du tantrisme, des siddhis, comme de la magie, blanche ou noire, selon le sens et l'interprétation qu'on leur donne et le but que l'on cherche à atteindre : pour le bien ou pour le mal...*



Bon "Yoga Nidra" !...

<sup>6</sup> **Fakir**, nom masculin 1. Ascète musulman ou hindou. Synonyme : ascète – 2. Personne faisant des tours de magie avec hypnose, voyance... Synonyme : voyant

<sup>7</sup> **Dans l'Inde ancienne, les āshram** ou *āshrama* -sanskrit- étaient des ermitages retirés dans la nature, dans la forêt ou la montagne, où les sages vivaient dans la paix et la tranquillité, loin de l'agitation du monde. Si le lieu servait à la pénitence, il était aussi utilisé pour l'éducation. En effet, le même mot est employé pour un lieu dirigé par un guru où des élèves, petits et grands, séjournent pour suivre les enseignements d'un maître. On utilise alors souvent, dans ce cas, le mot *gurukula* —de *guru* (enseignant, professeur) et *kula* (famille)— pour désigner tant la famille biologique du gourou que le groupe de ses élèves. Le mot désigne aussi les quatre stades de la vie qu'un *brahmane* doit traverser selon la tradition védique.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## La posture du gardien *Samikatanâsana – Goraksha* \*



**Posture de base**, une forme de linga : la position des jambes dessine un triangle apparenté au sexe féminin et la colonne vertébrale dressée apparentée au sexe masculin.

**Posture fondamentale** au Yoga, elle permet de mieux maîtriser **sa faim, sa soif** et favorise les **dons d'éloquence**.

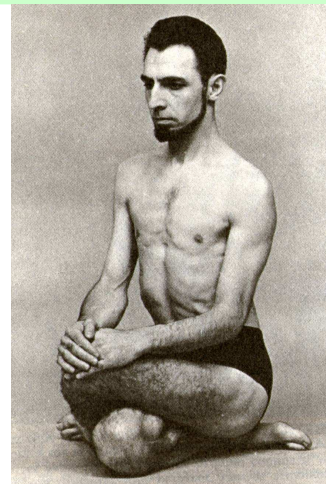
Développe des côtés positifs pour la santé. Aide dans les problèmes **lombaires, sciatiques** et pour les femmes enceintes : libère et élimine toute crise liée à cette région du dos.

Une pratique tonique au niveau des **reins** et tout le **système endocrinien**.

**Posture de méditation**, elle incite l'individu à **redresser** son corps, ses énergies, son mental : développe l'immobilité dans le temps, de la puissance, de la force.

*Simple à réaliser, elle reste un peu difficile à maintenir en position.*

*Avec un peu d'entraînement vous y parviendrez sans peine...*



**Posture d'unité** qui fait monter les énergies de Muladhara (la base) et trouver l'unité entre **Muladhara** et **Vishuddha** qui libère le souffle.

Une jambe repliée, assoyez-vous sur le bord interne du pied (ou sur l'un de vos talons), le bord externe du pied au sol. La jambe libre est croisée par-dessus la cuisse qui se trouve au tapis, les cous de pieds posés au sol. Posez la paume de la main correspondante sur le genou en surplomb, l'autre par-dessus, le coude vers le bas, détendu. Dans cette attitude, essayez de vous trouver parfaitement à l'aise.

Épaules dégagées, menton dans la gorge, paupières baissées, laissez-vous **respirer librement en surface en portant votre attention sur le creux de la gorge**.

**Imaginez que vous êtes assis au milieu d'une chute d'eau**. Réglez-en la température à votre convenance. Soyez tout entier sous l'influence de cette ondée bienfaisante, qui vous apporte le calme. Laissez cette coulée régénératrice vous transpercer littéralement, de sorte qu'elle emporte -vers l'aval de la rivière- tous vos soucis, tourments, tracas. Laissez-vous vous purifier, vous rénover totalement.

**Inversez la posture. Imaginez-vous occupant l'enveloppe charnelle d'une personne qui vous est antipathique**, si du moins une telle éventualité se puisse supposer. Obligez-la à modifier ses sentiments à votre égard. Rien ne vous empêche à en faire autant par le choix de quelqu'un qui vous doit de l'argent ou qui vous crée des ennuis.



### **Aller plus loin**

**Le souffle** : 1 / 4 / 2 (pas d'arrêt en vacuité) dans **muladhara** ou dans l'axe en visualisant le souffle qui monte dans l'axe.

**Le regard** : convergent médian.

**Le bija mantra** : **RAM** à l'inspiration / **KSHAM** à l'expiration.

**La torsion Badagorak** \* pour soulager la sciatique (hors crise) : s'asseoir si possible entre les talons, commencer toujours vers la D (bon pour les intestins). Inverser.

*La posture qui garde la connaissance, dévoile des connaissances, contribue à percer les mystères de la nature... Gardien de tous les possibles, vous pouvez dès à présent faire usage des pouvoirs qui couvent en vous, en toute certitude.*

Pour atteindre un résultat perceptible, il vous faudra néanmoins —si ce n'est pas encore le cas— renoncer au tabac, à l'alcool et à la viande. Ne vous limitez, il va de soi, qu'à une seule tentative. Vous admettrez sans peine que, s'il vous a fallu des années pour apprendre tout simplement à lire et à écrire, vous ne pouvez exiger des résultats surprenants dès vos premiers essais.

**Suivez la voie médiane, entre l'exaltation et le refus, que votre décision égale votre persévérance. N'abandonnez jamais plus la pratique, mais sachez suivre les sentiers dits de la main droite, ceux qui mènent à l'opposé de la magie noire. Là vous attendent les entités lumineuses qui, de toute évidence, vous conduiront au seuil de la Demeure.**

\* La légende affirme qu'il y a 8 400 000 postures... **Il n'y a pas une façon unique et universelle de faire les postures**, chaque école a pour ainsi dire la sienne et **les appellations varient d'une école à l'autre**.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

« La science médicale occidentale a confirmé que notre cerveau contient certains centres nerveux non utilisés par la moyenne des gens ». Ils sont à l'état latent et les savants modernes n'ont pas encore trouvé leur raison d'être... Ces centres nerveux sont parfaitement connus des Yogis hindous qui, grâce à des recherches échelonnées sur des milliers d'années, ont découvert le moyen de les éveiller et de les stimuler.

Tous les exercices yogiques particulièrement la **Perche -Posture sur la Tête Shirshâsana** et **Posture sur le crâne Kapâlâsana-** et la **Chandelle Sarvangâsana**<sup>8</sup>, que nous le voulions ou non, tendent à **éveiller ces zones** et à nous mettre en possession de **facultés généralement insoupçonnées...**



**Le voyage astral**<sup>9</sup> est une expression de l'ésotérisme qui désigne l'impression que l'esprit se dissocie du corps physique -projection du corps subtil et permanence temporaire, plus ou moins manifeste, au-dehors de l'enveloppe physique (dédoublment)- pour vivre une existence autonome et explorer librement l'espace environnant. L'expression est liée à la croyance des occultistes en un corps astral et en un plan astral.

La technique du dédoublement, présente dans presque toutes les cultures, vient du désir d'outrepasser les limites de la matière.

Cette pratique nous montre qu'il existe quelque chose d'autre au-delà des limites de nos sens. En outre, de par sa ressemblance avec la mort, l'art de sortir de son propre corps physique, clef de tous les anciens rituels initiatiques, ouvre la voie à toute connaissance ésotérique.

<sup>8</sup> Une foultitude de bienfaits... **Shirsâsana** -éviter de croiser les doigts- et **Kapâlâsana ou Poirier**. Abondant afflux sanguin au cerveau (rinçage cérébral), qui revitalise nez, yeux, oreilles et gorge. Libèrent grandement le cœur. Parce que la circulation est diminuée dans les jambes, font disparaître les veines variqueuses dues à la congestion du sang par surabondance et redonnent par le fait même élasticité aux jambes. **Remède** contre le manque d'énergie. Plus d'assurance. Les glandes du haut du corps, dans cou et tête, en particulier thyroïde, pinéale et pituitaire, sont stimulées et tout le système nerveux est régénéré, fortifié. Excellent équilibre de la colonne vertébrale. Les mauvaises positions de l'utérus sont corrigées (infertilité...) Le système digestif est vitalisé (dérangements digestifs tels que constipation...) Peuvent également prévenir, soulager ou guérir : hernies, diverses maladies de l'abdomen, insomnies, maux de tête, maladies ORL... Peuvent être bénéfiques contre asthme nerveux et rhume des foins. Pour ce dernier, ces exercices sont utilisés après le neti mais avant des exercices respiratoires. Il est recommandé de pratiquer ces postures seulement après avoir ralenti la tension générale pour ne pas provoquer de maux de tête. Dans la **Chandelle -ou Posture sur les Épaules ou du Corps Entier**, l'afflux sanguin est là aussi augmenté créant une circulation plus intense dans cette région, stimulant les glandes thyroïde et para-thyroïde. Troubles circulatoires, hémorroïdes. Les veines des jambes sont libérées de toute congestion sanguine, leur donnant ainsi plus d'élasticité et apportant un soulagement infaillible aux veines variqueuses. Palpitations, tension artérielle régulée -pas en cas d'hypertension ou de maladie du cœur. Insomnie, migraine, vertiges, troubles de la vue et de l'ouïe. Utile en cas de : asthme, bronchite, **anhélation** (respiration haletante, "courte haleine"), maux de gorge... Arthrite, arthrose, lumbago, **ptôse** (position anormalement basse d'un organe ou sa descente consécutive au relâchement des muscles ou ligaments assurant sa fixation). Bienfaits sur prolapsus de l'utérus, menstruations douloureuses -ne pas pratiquer pendant les règles, hypertrophie prostatique, faiblesse sexuelle... Aide à l'accouchement -pas pendant grossesse. Obésité, constipation, colite, ulcère... Bienfaits sur les reins, foie tonifié... Déconseillée également en cas de : hernie discale, **spondylite** (inflammation vertèbre). Éviter raideur et contraction (en voulant être trop droit...) et le retour brutal en se laissant retomber. **Chakras intéressés : tous**. Voir LE CORPS PHYSIQUE ET "SUBTIL" À LA FOIS

<sup>9</sup> **Synonymes** : « excursion psychique », « expérience hors du corps » (EHC), *Out-of-Body Experience* en anglais (OBE, parfois orthographié OOBE), « projection astrale », « projection du corps astral », « sortie hors du corps » (SHC), « transe escamotique », « voyage hors du corps », « sortie astrale ». L'expression « expérience de hors-corps », plus récente, relève davantage de la psychologie.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

**On distingue le voyage astral de l'autoscopie**<sup>10</sup> dans laquelle la personne verrait son double depuis son corps physique, à l'extérieur d'elle-même, alors que dans un voyage astral, la personne a la sensation de voir son corps physique depuis l'extérieur de celui-ci. On trouve des descriptions de ces sensations dans l'occultisme, dans la magie ou le chamanisme. Elles sont connues des milieux ésotériques, dans le mouvement hippie (les drogues pouvant induire la sensation) et étudiée par la métaphysique et la parapsychologie. De nos jours, elles sont étudiées par plusieurs communautés et associations qui considèrent qu'elles procèdent d'un phénomène réel de sortie du corps physique.

## **Quand se "dédoublent"-t-on ?**

L'expérience se produirait en diverses occasions : à l'approche de la mort, lors du sommeil profond, sous l'emprise de drogues hallucinogènes, stupéfiants, pratique du yoga -au cours d'une méditation, lorsque le corps est dans un état de relaxation avancée-, hypnose, lors d'états modifiés de conscience spécifiques<sup>11</sup> -trances chamaniques, des derviches tourneurs...-, anesthésie, intervention chirurgicale, évanouissement, coma, accident -intoxication, asphyxie, traumatisme, chute, choc...-, maladie, anoxémie (diminution de la concentration du sang artériel en dioxygène O<sub>2</sub>), émotion ou stress intense, accouchement...

*Plusieurs personnes affirment avoir flotté au-dessus de leur corps après un accident (expérience de mort imminente) ou lors d'un voyage astral. Il est dit que l'on peut rencontrer d'autres entités nous ressemblant (ou pas, « faune astrale »...) dans d'autres mondes et parfois des entités plus évoluées ou protectrices comme le relatent les expériences de mort imminente...*

**Il n'existe pas de preuve acceptée par la majorité de la communauté scientifique quant à la possibilité d'un voyage astral...** À l'heure actuelle, les recherches scientifique et médicale donnent une explication **neurologique** à ces sensations et suggèrent qu'elles sont liées à un dysfonctionnement de la jonction temporo-pariétale.

Ces phénomènes liés à la "projection" sont donc considérés comme hallucinatoires ou oniriques, alors que l'existence du **rêve lucide**, contrairement à la projection astrale, est prouvée scientifiquement.

**Ainsi, des psychologues affirment que les projections astrales sont des rêves lucides** et que les sensations de sortie du corps -que l'on retrouve lors de la pratique de certaines méthodes d'induction de rêves lucides- sont d'ordre onirique et ne présument pas de la sortie réelle d'un autre corps depuis le corps physique.

## **Approche parapsychologique** : niveaux de conscience lors des PA (Projections Astrales)

La théorie défendue par les milieux ésotériques ou occultes se base sur la croyance en l'esprit. Lorsque nous dormons l'esprit ou l'âme sortirait du corps physique et irait dans l'astral, les rêves étant la création d'un monde de formes-pensées où l'âme visite un plan astral qu'il a conçu ou pas. Un certain état d'esprit et de détente (méditation), permettrait à la conscience de rester éveillée et ainsi de **sortir du corps matériel lors d'un sommeil paradoxal. On appelle cela une transe**. Ainsi, le corps astral pourrait se promener comme bon lui semble jusqu'à ce qu'il retourne, volontairement ou non au corps physique. Selon *l'après-vie*, de Hélène Renard, ou selon d'autres auteurs plus ésotériques, les sorties hors du corps peuvent intervenir sous diverses conditions...<sup>12</sup>

### **Différents niveaux de conscience peuvent être observés**

- **Niveau de conscience aussi élevé ou plus élevé que lors d'un état de conscience normal -veille**. C'est le cas lors de projections volontairement induites depuis une transe (sans qu'il n'y ait d'interruption de conscience), ou lors de certaines NDE.

- **Projection en semi-conscience**. La plus fréquente. Elle peut être induite pendant le sommeil (depuis un rêve lucide par ex.) et elle présente des interruptions de conscience au moment de la sortie ou de la réintégration. Lorsque le niveau de conscience est très bas, l'expérimentateur se souvient juste, au réveil, qu'il est sorti de son corps, mais sans plus de précisions. Avec l'entraînement, le niveau de conscience lors des projections peut être considérablement augmenté.

<sup>10</sup> Elle fut d'abord connue sous les noms de « bilocation », de « translation » puis de « dédoublement (astral) » ou de « décorporation »

<sup>11</sup> Voir plus bas Approche parapsychologique.

<sup>12</sup> Voir ci-dessus § *Quand se "dédoublent"-t-on ?* et plus loin encadré : La transe et § Le rêve lucide.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

**Approche ésotérique** : classification des corps subtils (selon le taoïsme, le bouddhisme, la théosophie, en Égypte, ou encore chez Platon...) <sup>13</sup>



- corps physique, préposé aux fonctions physiologiques
- **corps éthérique**, préposé à l'absorption de l'énergie subtile (- corps vital)
- **corps astral**, siège des émotions (corps émotionnel)
- corps mental, siège de l'intelligence
- corps causal, siège de la volonté et de la mémoire (corps spirituel)

**Le corps éthérique et le corps astral sont les seuls qui puissent se dédoubler.**

**La corde d'argent**, lien permanent, capable de s'étendre à l'infini entre le corps physique et les corps subtils, est rompue à l'instant de la mort seulement. De forme cylindrique ou plate, elle mesure 4-5 cm de diamètre au point d'attache avec le corps physique et atteint l'épaisseur d'un fil à 5 ou 6 mètres de distance du corps physique.

**Caractéristiques** : luminosité, élasticité, résistance et souplesse.

**Aspect** : blanc argenté au moment de la sortie du corps physique ; foncé, opaque, dure au moment de la rentrée dans le corps physique.

**Point d'attache avec le corps physique** : racine du nez, nombril, nuque ou derrière les épaules.

## Les symptômes du dédoublement

- Une vibration au niveau du cou. Toute vibration interne sortant de la norme.
- Sensations inhabituelles de fourmillement ou d'énergie s'irradiant depuis la nuque ou apparaissant progressivement sur le corps tout entier.
- Sensation d'afflux d'énergie soudain à travers le corps, semblable à un courant électrique.
- Une chaleur intense envahit le corps.
- Impression d'un rythme cardiaque accéléré considérablement sans que ce ne soit le cas.
- Une sensation de vertige léger. Balancement, tournoiement...
- Sensation d'apesanteur ou de légèreté : une lourdeur en premier lieu puis un flottement, bras ou jambes qui semblent s'élever.
- Sensation de chute dans un trou ou impression de rater une marche (à l'endormissement ou au réveil : signe d'un déphasage et retour brusque du corps astral dans le corps physique). Cette forte secousse est dite *hypnique*. Elle est souvent associée à de telles impressions.
- Des bruits et des grondements sourds. Bourdonnement ou rugissement, tout bruit sortant de l'ordinaire, vent, moteur, musique, cloches...
- Des voix, des rires, ou bien des appels.

Ces *symptômes* -les plus fréquemment notés lors d'un état de conscience modifié <sup>14</sup>- seraient le signe d'un état favorable à une décorporation. Le sujet aurait alors la possibilité de faire un voyage astral plus ou moins conscient. Cela peut durer de quelques instants à des mois entiers <sup>15</sup>...

**Lors d'un dédoublement, le corps physique subit les caractéristiques suivantes :**

- la température du corps baisse
- rigidité du corps
- une certaine pâleur
- un ralentissement des battements du cœur

<sup>13</sup> Voir au début de ce paragraphe

<sup>14</sup> Ils se retrouvent dans plusieurs ouvrages traitant sur le sujet, comme par exemple le livre de William Buhlman : *Voyages au-delà du corps* ou encore *Journey's Out of the Body* de Robert A. Monroe

<sup>15</sup> ... dans le cas des ascètes enterrés vivants.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## La pratique du voyage astral n'est pas sans danger

Vous allez entrer dans un monde où vous n'avez plus aucun point de repère, et vous pouvez avoir de « bonnes » comme de « mauvaises rencontres ».

Vous revenez à l'état d'esprit, sans vous souvenir du monde que vous venez de quitter.

De plus il existe des...

dangers physiques pour ceux souffrant de problèmes cardio-respiratoires et nerveux  
Une personne sujette aux crises cardiaques ne devrait pas pratiquer les voyages astraux

## Les conditions indispensables au dédoublement

Âge conseillé de 20 à 70 ans, pour le voyage conscient.

### *Comment cela se passe-t-il ?*

Volontairement, au moyen de techniques particulières.

Involontairement, surtout pendant le sommeil.

En état de conscience totale, conscience partielle, inconscience.

Partiellement ou totalement.

### **Éthique**

- vivre en vertu de la juste mesure des choses

- **oui aux pratiques du yoga et à la méditation**

- oui à un régime intégral, pauvre en produits animaux

- oui au jeûne.

- non à tous les excès, à la consommation outrancière, à l'arrogance

- non à l'alcool, au tabac, aux drogues

### **Conditions environnementales de base spéciales**

- de préférence un lieu chargé magnétiquement, absence d'électricité atmosphérique.

- créez l'atmosphère adéquate, grâce à une musique douce et à la présence d'un bâtonnet d'encens.

- température assez élevée, pression supérieure à 760 ml de mercure, absence d'humidité

- obscurité totale ou faible lumière bleue ou rouge

- absence totale de bruit : nécessité de silence, isolement (fenêtres et portes fermées), tapis isolants par terre. Débranchez le téléphone...

- solitude. Si la présence de témoins est nécessaire, choisissez des personnes sympathiques, tranquilles. Évitez les sujets agités, trop décidés ou impressionnables.

- habillement : des vêtements confortables et chauds, de couleur violette, bleue ou blanche, de préférence le lin, le coton et la laine. Évitez la soie et les fibres synthétiques. Ceintures, chaussures, objets métalliques interdits.

- lit dur ou matelas par terre, tourné vers le Nord. Les couvertures sont déconseillées.

- mangez léger (riz à la vapeur, thé) bien à l'avance.

- un bain tiède très salé.

### **Des moments particulièrement adaptés au dédoublement...**

- équinoxe et solstices (21/03 ; 21/06 ; 23/09 ; 21/12)

- pleine lune et nouvelle lune

- nuits \*magiques\* (30/04 ; 24/06 ; 31/10)

- période comprise entre le 4 et le 30 mai, et entre le 11 et le 24 septembre

- heures nocturnes (en particulier entre 22 heures et 3 heures)

- heures dominées par Jupiter selon le calendrier des heures planétaires.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?



Cérémonie en Indonésie

**La transe** \* est un « état second », « ayant à la fois une dimension psychologique et une dimension sociale »

Georges Lapassade, *La transe*, PUF 1990

« La transe (transport spirituel) est un état modifié de conscience impliquant d'abord un dédoublement, le vécu d'une division ou multiplication de personnalité (corps / âme, esprit propre / esprit étranger...), ensuite un automatisme psychologique, l'impression de subir certains phénomènes psychiques (autonomie de l'âme, incorporation d'un esprit...) »

P. A. Riffard, Nouveau dictionnaire de l'ésotérisme, Payot 2008

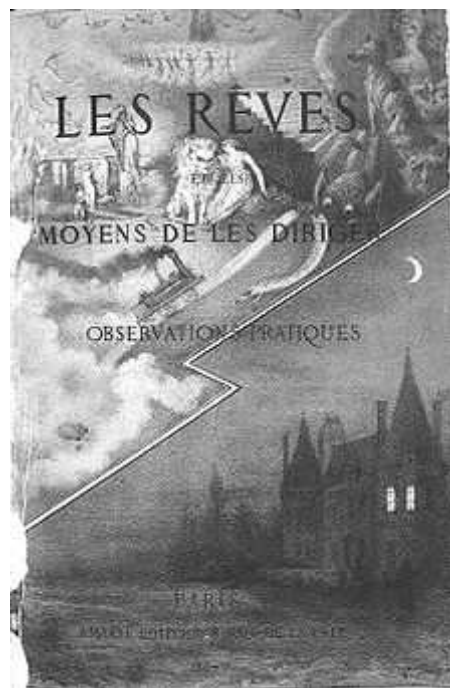
## Caractéristiques

La transe a été popularisée par les images spectaculaires de *sorciers* dont le corps était agité de soubresauts et les yeux révulsés. Si certains de ces phénomènes sont authentiques, d'autres sont simulés.

Dans les soirées *techno* (les *rave-party*), il a pu être noté que, sans connaissance du phénomène, une forme de transe pouvait être produite par entraînement collectif.

**La transe résulte de moyens « techniques » particuliers** : danse rotative, accompagnée de musique percussive ou à tendance obsessionnelle, hyperflexion ou hyperextension du cou, pression sur les globes oculaires et fermeture des paupières, **manœuvre de Valsalva**<sup>16</sup>, usage de certains procédés sonores, jeûne, **respiration accélérée** (hyperventilation, rebirth), usage éventuel de psychoactifs comme les plantes enthéogènes, échauffement collectif, etc.

**Certaines de ces méthodes pouvant présenter un danger, il est fortement déconseillé de les pratiquer sans un encadrement initial de personnes expérimentées.**



Couverture du premier livre sur le rêve lucide : *Les Rêves et les moyens de les diriger*, du sinologue **Léon d'Hervey de Saint-Denys** (première recherche sérieuse sur les rêves lucides publiée de manière anonyme en 1867) Dans cet ouvrage, qui résume plus de vingt années de ses recherches sur les rêves, il est la première personne à soutenir qu'il est possible d'apprendre à rêver consciemment.

## Le rêve lucide \*

Un rêve durant lequel **le rêveur a conscience d'être en train de rêver...**

L'utilisation de l'adjectif « **lucide** » en tant que synonyme de « conscient » a été introduite en 1867 par l'écrivain, sinologue et onirologue français Léon d'Hervey de Saint-Denys dans son ouvrage *Les Rêves et les moyens de les diriger*.

La plupart des rêves lucides ont lieu durant la phase de sommeil paradoxal. Ils peuvent survenir fortuitement ou résulter d'un apprentissage.

Se savoir rêver offre au rêveur la possibilité d'exercer un contrôle délibéré non seulement sur ses actions mais sur le contenu du rêve et sur son déroulement.

La faculté de reconnaître l'état de rêve durant son sommeil est mentionnée dans les textes bouddhistes au VIII<sup>e</sup> siècle après JC.

En Occident, le rêve lucide a été étudié en laboratoire du sommeil dès la fin des années 1970.



Frederik van Eeden et Léon d'Hervey de Saint-Denys, deux pionniers du rêve lucide.

<sup>16</sup> "**Manœuvre de Valsalva**", voir *Section... le quotidien et le spirituel : À BOUT DE SOUFFLE*.

\* Voir plus haut § *Quand se "dédouble"-t-on ?* suivi de § Approche parapsychologique.



# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

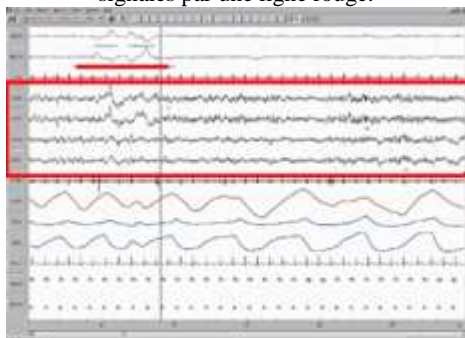
Lobsang Namgyal, oracle de Nechung en 1938



Le Cauchemar, par Heinrich Füssli



**Sommeil paradoxal.** L'EEG est entouré d'un rectangle rouge, les mouvements oculaires signalés par une ligne rouge.



En laboratoire, on observe l'absence de tonus des muscles axiaux et périphériques, de fréquentes petites secousses musculaires ainsi que des mouvements des yeux et des paupières.

La respiration est conservée et l'électro-encéphalogramme présente un tracé de veille.

## Facteurs favorisants

Il a été noté que divers facteurs, comme le fait de dormir sur le dos, le manque de sommeil, les irrégularités du rythme de vie, le stress, le surmenage, des changements de style de vie ou d'environnement, des horaires de sommeil irréguliers (en particulier les siestes dans l'après-midi) sont susceptibles de favoriser ou d'exacerber l'apparition de ce trouble du sommeil.

*Définition d'un des phénomènes associés au rêve lucide :*

## **la paralysie du sommeil**

**La paralysie du sommeil** est un trouble du sommeil, ou plus précisément **une parasomnie** selon la Classification internationale des troubles du sommeil, qui se produit au moment de l'endormissement (paralysie hypnagogique) ou du réveil (paralysie hypnopompique) : tout à fait conscient, le dormeur se sent incapable de parler, d'effectuer tout mouvement volontaire.

À cette sensation d'immobilisation sont couramment associées des hallucinations auditives, tactiles (kinesthésiques) ou visuelles ainsi que des impressions d'oppression, de suffocation, de présence maléfique et de mort imminente.

Le sujet, dans l'impossibilité d'articuler les sons et de prévenir l'entourage, éprouve le plus souvent **un sentiment d'anxiété et de frayeur**.

Cet état est dû à des intrusions du sommeil paradoxal, lors d'une transition entre veille et sommeil, et à l'abolition du tonus musculaire qui l'accompagne, sans doute ressentie par le sujet.

**Ce trouble peut être utilisé pour entrer consciemment dans un rêve et certaines méthodes d'induction de rêve lucide visent à l'atteindre.**

Relativement fréquente dans la population générale, la paralysie du sommeil apparaît généralement chez des personnes dépourvues de tout trouble clinique. **Elle peut cependant être aussi l'un des symptômes de la narcolepsie.**

La paralysie du sommeil est mentionnée dans les traités médicaux depuis l'Antiquité. Son caractère étrange et déconcertant a été à l'origine, au cours des âges et à travers les diverses cultures, de nombreuses superstitions et thèmes mythologiques ou fantastiques, dont plusieurs artistes, littérateurs, peintres, sculpteurs, se sont inspirés.

## Aspects cliniques

La paralysie du sommeil est donc une parasomnie associée au sommeil paradoxal qui se manifeste lors des transitions entre l'éveil et le sommeil, soit au moment de l'endormissement (état hypnagogique), soit au réveil (état hypnopompique).

La personne est consciente et réveillée mais elle se retrouve presque complètement immobilisée. L'épisode de paralysie du sommeil dure entre quelques secondes et quelques minutes.

La personne revient ensuite à son état normal, soit spontanément, soit à la suite d'une stimulation extérieure.

L'impossibilité de faire un mouvement, de crier, de prévenir son entourage et, dans certains cas, l'apparition d'hallucinations hypnagogiques ou l'impression d'étouffement font que cette expérience est souvent associée à des sentiments de peur et d'angoisse.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## Traitement et solutions au trouble

Si les crises sont persistantes, il est recommandé de vérifier si elles ne sont pas associées à la narcolepsie.

Autrement, à moins de formes sévères ou familiales, il n'est besoin d'aucun traitement médicamenteux.

Bien que le trouble ne présente aucun danger en soi, il **peut avoir un fort impact psychologique** sur le sujet. C'est généralement l'angoisse accompagnant les crises qui amène la personne souffrant de paralysie du sommeil à consulter.

Aussi le traitement doit lui permettre de relativiser son expérience par l'explication des phases du sommeil et en particulier de **l'atonie musculaire du sommeil paradoxal**.

Il faut bien sûr limiter les facteurs favorisants, s'il s'en trouve.

## Gérer les paralysies du sommeil

*Cela dit, différents auteurs ont publié quelques méthodes permettant de mieux gérer les crises de paralysie du sommeil lorsqu'elles surviennent.*

## **La paralysie du sommeil n'est pas obligatoirement un phénomène effrayant.**

Il semblerait que l'aspect terrifiant des hallucinations, tel que certaines personnes l'éprouvent, dépend en grande partie de leur état d'esprit : le fait de se sentir immobilisé provoque la panique et la panique induit le caractère cauchemardeux des hallucinations. En faisant disparaître la peur qui accompagne le phénomène, on fait aussi disparaître les expériences désagréables.

- Un conseil est donc de **maîtriser ses émotions** et, en particulier, **d'éviter de lutter et de se débattre**, réactions qui accroissent l'angoisse et intensifient les aspects désagréables de l'expérience.

- Il est aussi possible de modifier ses sentiments en évoquant **des émotions positives**.

## **Certaines techniques permettent de provoquer rapidement un réveil complet.**

- L'une consiste à...

- **se concentrer sur sa respiration et en prendre le contrôle**, en la ramenant à **un rythme régulier** et en pratiquant **des respirations profondes**.
- **Tousser volontairement** conduit au même résultat.

- **L'atonie musculaire ne touche complètement que les muscles posturaux** ; de nombreux petits muscles du corps ne sont pas affectés, ou moins.

Aussi **remuer un doigt ou un orteil, crisper et décrisper régulièrement le poing, grimacer en contractant les muscles du visage**, ou encore **remuer la langue dans la bouche, bouger les yeux çà et là ou loucher** sont des méthodes connues pour mettre fin au trouble.

- **De même, sachant qu'un simple contact extérieur suffit pour revenir à un état normal**, il est souhaitable de mettre au courant son partenaire de lit et de lui demander d'intervenir sitôt qu'à certains indices (gémissements, respiration haletante) il estime que se produit une crise.

- **Il faut aussi savoir qu'il est possible d'orienter volontairement les hallucinations** afin de leur donner un caractère agréable et **les transformer en expériences subjectivement positives**, voire parfois vécues comme spirituelles. On peut, entre autres, visualiser une situation en accord avec les sensations proprioceptives (par exemple profiter de l'impression de flottement pour s'imaginer flotter sur un lac)

- Il est aussi faisable, **depuis l'état de paralysie du sommeil, d'...**

- **entrer consciemment dans un rêve lucide** -un rêve où l'on se sait rêver et où s'offre donc **la possibilité d'agir et de modifier le contenu onirique** avec plus de liberté-, ce qui désamorce généralement l'aspect effrayant de l'expérience.  
Les méthodes consistent, toujours après s'être convaincu du caractère onirique et inoffensif des ressentis, à **accepter images et sensations** telles que la pression vers le bas, le flottement, les impressions de sortie du corps, à se laisser aller et à **les accompagner mentalement** voire à **susciter et accentuer ces perceptions, en particulier la rotation sur soi-même**.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## Quelques techniques préparatoires au voyage astral

**La relaxation** implique idéalement la complète élimination de toute tension du corps et de l'esprit ; très difficile à atteindre pour les occidentaux que nous sommes, soumis au stress quasi quotidien.\*\*

- **Relaxation musculaire** de chaque zone du corps, accompagnée d'une **tension mentale provoquée par le désir de se dédoubler** (l'envie de revoir des personnes aimées, le besoin inassouvi d'aliments et de boissons...)

**Respiration contrôlée** -avec rétention du souffle et par narine alternée<sup>17</sup>

*De mauvaises habitudes ont conduit les Occidentaux à négliger le principe même de la respiration et n'y prêtent pas attention. Cette négligence peut conduire à une mauvaise oxygénation du sang et par là, à une baisse des fonctions cérébrales. La capacité de concentration et d'étude est donc diminuée, les énergies insuffisantes -ce qui compromet la pratique de l'occultisme.*

### • Avec rétention du souffle

Asseyez-vous, bien droit, dans un endroit calme et aéré, loin des heures des repas ; vous devrez **vous concentrer sur votre rythme respiratoire.**

Placez une main sur l'abdomen (au niveau du nombril) et l'autre au niveau de la poitrine.

**Inspirez doucement par les narines** et comptant mentalement jusqu'à 2, et essayez de faire pénétrer l'air le plus bas possible, en gonflant d'abord la zone abdominale, puis la cage thoracique.

**Retenez votre respiration et expirez lentement par le nez** (sur 4 secondes environ).

En prenant votre temps.

**Attention à ne pas forcer l'intensité de cet exercice ni sa durée.**

• **La respiration par narine alternée** constitue un autre aspect de cette technique ; l'exercice reste sensiblement le même sauf que dans ce cas, une seule narine sera utilisée pour inspirer, alors que l'autre le sera pour expulser l'air.

Vous pourrez boucher alternativement l'une ou l'autre des narines avec les doigts.

Par la suite, vous pourrez allonger les temps, voire les doubler.

**Concentration** \* -Dhâranâ<sup>18</sup>

*Elle nous permet de nous isoler des influences extérieures, en fixant notre attention sur quelque chose, quelqu'un, afin d'éviter à notre esprit de vagabonder. Toutes les idées que nous avons à cet instant précis concernent uniquement notre sujet "étudié" afin que la vision de ce dernier soit la plus claire et la plus complète possible. La solitude est souhaitable. Tous les grands occultistes ont consacré une partie de leur existence au dialogue silencieux. Isolez-vous donc, et...*

**n'hésitez pas à vous promener en pleine nature afin de vous oxygéner en même temps.**

- **Vous pouvez vous concentrer sur tout et n'importe quoi**, un objet agréable qui suscite en vous des associations positives : une fleur magnifique, un beau dessin... sont particulièrement efficaces.

**Les exercices de concentration renforcent les "muscles" mentaux**, ce qui améliore votre capacité à fixer un objet avec une attention totale. Une bougie est à cet égard très utile, du fait du caractère vivant et changeant de la flamme qui prévient l'ennui et permet de fixer naturellement son attention...<sup>19</sup>

\*\* Ananta Dernière mise à jour de ces rubriques les 08-10/09/2006

<sup>17</sup> Voir note "Conseils" (n°2) à : LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION... (fin) - Voir « Projection du Souffle »

\* Voir § Se concentrer, méditer, prier... et respirer

<sup>18</sup> **Dhâranâ**, vient de la racine sanskrite *dhâr* qui signifie, tenir fermement, retenir, soutenir, porter, supporter.

Communément, on traduit dhâranâ par concentration. Dhâranâ est une étape essentielle, tant pour la voie du Hatha-yoga, que celle du *Raja-yoga* (Yoga « royal »).

<sup>19</sup> Voir Dossiers *Yoga et Méditation*

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

**Il existe de très nombreux moyens de suggérer quelque chose à l'esprit.**

La suggestion peut être non verbale : nous pouvons penser à une qualité que nous voulons renforcer en nous. Cela peut être aussi efficace que les suggestions verbales.

En fait, nous devrions utiliser toutes les formes de suggestions pour maximiser nos chances de concrétiser nos aspirations...

- Éliminez toutes les pensées qui ne sont pas directement liées à l'objet de votre attention...

Placez l'objet devant vous, **percevez-le totalement**, fixez votre attention sur lui en vous efforçant de **l'observer sous tous les angles possibles et imaginables**, aussi bien à l'intérieur même de l'objet qu'à l'extérieur...

**Analysez-le** : couleur, consistance, substance, ses fonctions, son histoire, etc.

*Vous serez surpris de constater à quel point votre attention se déplace facilement sur quelque chose d'autre. Lorsque cela se produit, reconnaissez votre distraction et fixez à nouveau votre attention sur l'objet.*

Cet exercice vous permettra de renforcer votre capacité d'attention. \*\*

Les multiples postures ou *asana* utilisées en yoga, ont pour objectif de délier le corps physique ou grossier (*sthûla-sharîra*), pour lui donner force, santé et résistance.

L'harmonisation de cette enveloppe, dite des nourritures (*annamaya-kosha*) doit permettre au yogi, de se libérer de ses pesanteurs et d'accéder à un état de légèreté.

Le corps physique n'est plus une entrave, mais un lieu de réalisation.

De la même manière, les **techniques du souffle ou Prânayâma** permettent d'entretenir et de stimuler notre force vitale.

Les nombreuses techniques respiratoires qui consistent à équilibrer, à allonger, apaiser ou à suspendre la respiration, interviennent sur l'enveloppe des énergies (*prânamaya-koshà*), qui sous-tend toute l'activité du corps grossier et la vie en général.

Dhâranâ, la concentration correspond à la tentative de prise de contrôle de l'enveloppe mentale (*manomaya-koshd*) et de l'enveloppe de la connaissance (*yijnânāmaya-koshd*) qui appartiennent toutes deux au corps subtil (*sûkshma-sharîra*).

**Visualisation.** « Visualiser, c'est voir quelque chose ou quelqu'un par les yeux de l'esprit »

*La visualisation est une technique qui peut faciliter la concentration, et qui doit être soumise à une pratique régulière.*

- **Quand on visualise, on doit effectuer un tri de ses pensées**, les immobiliser et fixer son attention, pendant plusieurs secondes, sur une image construite par l'esprit.

Créativité et contrôle du mental sont donc indispensables pour réussir cette technique.

Restez positif en focalisant votre esprit sur le but recherché ; vous en sortirez grandi et en retirerez sérénité et succès, en mettant votre ego et votre vie à l'abri d'éventuels retours négatifs. \*\*

**Méditation** \* -Dhyâna, ou Suggestion, avec répétition éventuelle d'un mantra

*« Méditer, c'est entrer en communication avec les couches supérieures de l'être, éliminer la pensée, l'être, l'espace, le temps, franchir les limites du Moi en se fondant dans le tout, transcender la condition individuelle de l'homme » \*\**

**« Les facultés "psi" <sup>20</sup> sont seulement l'éveil des facultés du corps spirituel à travers l'activation des 7 centres glandulaires » <sup>21</sup>**

<sup>20</sup> Interactions esprit-matière qui ne sont pas explicables par nos systèmes habituels de perception (nos 5 sens), de cognition (mémoire, traitement d'informations), ou d'action (le système moteur) ou « des phénomènes mécaniques ou psychologiques dus à des forces qui semblent intelligentes » (proposé en 1905 par le prix Nobel de Médecine Charles Richet). **Le terme "psi" est, tout comme "psy", une traduction de la lettre grecque Y, mais avec un "i" pour différencier ces facultés des processus psychologiques** (Erik Pigani)

<sup>21</sup> Extrait de : *Search for God* – Voir pour les 'centres' en début de chapitre (LE CORPS PHYSIQUE ET SUBTIL À LA FOIS) et § Se concentrer, méditer, prier... §§ dans la méditation...

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

- **La première chose à faire**, c'est de se détendre et de rester pour ainsi dire passif, tout en surveillant cet apaisement de toutes les cellules. Doucement, tranquillement, plongez-vous dans l'océan de l'harmonie cosmique afin de puiser des forces.

Les premiers instants, tâchez de ne pas penser, de jeter seulement un regard dans votre *for intérieur* pour constater que tout fonctionne bien.

Bien sûr, sans entraînement, on n'y arrive pas si vite, mais à la longue, il suffira seulement de quelques secondes. Il faut donc travailler tout d'abord avec la douceur, la paix, l'amour et, surtout, ne pas forcer.

**C'est au moment où** vous sentez que votre système nerveux est bien disposé, bien rechargé (car cette attitude passive permet à l'organisme de reprendre des forces) que vous pouvez orienter votre pensée vers le sujet choisi.<sup>22</sup>

*Cherchez un coin tranquille, au calme, où vous êtes sûr que personne ne vous dérangera pendant au moins une heure. Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit. Relaxez-vous et contrôlez votre respiration. Allumez une bougie et placez-la devant vous, au niveau de votre champ de vision fixez-la et essayez de faire le vide mental.*

- **Adoptez une respiration régulière**

Ne pensez à rien, ayez seulement la conscience, la sensation de respirer.

Vous verrez comment cette respiration introduit **un rythme harmonieux** dans vos pensées, sentiments, dans tout votre organisme. Ce sera très bénéfique...

- **Essayez de ne penser à rien**, c'est difficile car immédiatement, une foule de pensées parasites vont surgir dans votre esprit, surtout au début ; ne vous attachez à aucune d'entre elles.

Progressivement, ces pensées se feront plus rares et vous vous déconnecterez de la réalité environnante.

Une sensation de légèreté psychique et un engourdissement physique vous envahiront, créant un état d'immatérialité et de conscience aiguë.

Vous pouvez utiliser une variante de cet exercice en essayant d'influer sur la flamme de la bougie.

L'esprit a tendance à accumuler des impressions et des associations passées qui sont susceptibles d'obscurcir notre perception de la réalité.

**La méditation contribue à nettoyer, ou à désautomatiser**, l'esprit des impressions passées.

Ainsi, les opportunités présentes de développement sont perçues et un futur heureux devient possible.

- **Associer des mantras à la méditation** « *J'expire l'impatience et j'inspire la patience* »...

« *OM* », symbole d'harmonie, semble être le plus simple et le plus répandu. Pour le prononcer correctement, il faut inspirer profondément, en emmagasinant une bonne quantité d'air, puis expirer lentement en laissant sortir un " O " très long suivi d'un " M " nasal tenu jusqu'à la fin du souffle.

*« Si vous répétiez le mot "paix" à de nombreuses reprises, cette pensée resterait en vous pendant des heures ou des jours entiers.*

*Enfin, elle vous influencerait et deviendrait comme un centre ou une maison, une position à partir de laquelle vous pourriez contempler le monde »*<sup>23</sup>

**Méditez à l'aube ou au coucher du soleil,  
moments de la journée où les énergies cosmiques sont les plus intenses.\*\***

<sup>22</sup> Omraam Mikhaël Aïvanhov

<sup>23</sup> Swami Ajaya, *Yoga Psychology*

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## Quelques techniques de projection

*Les auteurs et projecteurs ont développé de nombreuses méthodes afin de produire le voyage astral. Il faudrait d'abord un état modifié de conscience passant par la méditation, appelée la condition A -relaxation- puis une transe légère dans laquelle on pourrait percevoir des sons étranges et des visions. Ensuite, surviendrait une transe profonde où l'on perdrait l'usage de son corps entier tout en restant conscient. Enfin, apparaîtrait un état vibratoire plus ou moins aigu.*

**Une action mentale** (fort désir, volonté de sortir de son corps...), après avoir dépassé ses limites de peur (peur de l'inconnu, de mourir, de la possession, de ne pas pouvoir réintégrer son corps...) et qui s'articulent, en général, autour de ces éléments : tous ces derniers seraient très semblables à la marche à suivre pour provoquer **un rêve lucide par le biais d'un endormissement conscient.**

**À l'aide de la méditation** qui relaxe le corps et la pensée, la transe peut être activée. Il s'agit alors de ne pas penser ni bouger. Si l'environnement est favorable (calme, sans interaction avec l'expérimentateur), certaines conditions favorables apparaissent comme un cillement dans l'oreille, puis un bourdonnement intense qui parcourt le corps.

*Ces conditions peuvent alors être poussées au maximum par l'autosuggestion et l'hypnose ou autres méthodes.*

## **Auto-suggestion**

Exemples : se répéter en journée et avant de s'endormir que l'on va sortir de son corps.

**Par l'hypnose ou le magnétisme**, il est possible d'induire l'extériorisation de la conscience.

## **Visualisation**

Exemples : visualiser son double et y déplacer sa conscience ou encore : visualiser un endroit, un lieu, une personne, et y déplacer sa conscience. Techniques de la "cible".

## **Induction à partir du rêve lucide**

Exemples : prise de lucidité dans un rêve et on se jette sur le ventre ce qui stoppe le rêve et provoque une sortie.

Induire une sortie depuis un rêve lucide est une très bonne technique pour le débutant.

## **La réintégration**

*D'après Robert Monroe, la fin d'un voyage astral peut aussi être causée par un manque d'énergie.*

- Dans ce cas, une technique pour éviter de sombrer dans l'inconscience est de regarder sa main ou bras astral et « d'aspirer » l'énergie de son « corps énergétique » ou physique.<sup>24</sup>



## **La régression et les vies antérieures**

L'idée de reculer dans le temps a fait son chemin dans l'esprit des praticiens de l'hypnose...

De théorie, la régression dans les vies antérieures devient fait scientifique, démontrable.

Non seulement des vies antérieures sont décrites, mais on trouve parfois des corrélations étonnantes entre les problèmes du présent et les événements du passé.

Untel a peur de l'altitude, c'est qu'il est mort d'une chute en montagne lors d'une vie précédente.

La perception peut varier d'un moment à l'autre. Il peut se voir tantôt acteur, tantôt observateur.

Il arrive que le sujet vive une sorte d'ubiquité qui lui permet de (re)voir les événements depuis deux points différents, en tant que sujet, à la première personne (c'est-à-dire la perspective que nous avons tous dans notre vie courante), et en tant qu'observateur extérieur ; dans ce dernier cas, le sujet devient un observateur désincarné et assiste aux événements depuis un point situé à l'extérieur du corps de la personne qu'il considère comme lui-même.

<sup>24</sup> Voir « La Respiration à Soufflets »

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

**C'est principalement par hypnose** que les mémoires d'une vie antérieure sont explorées.

**L'hypnose est un état naturel de relaxation profonde, à la fois mentale et physique**, qui vous permet d'accéder à une vie antérieure ou à votre sagesse intérieure. Le rôle de l'hypnothérapeute est de vous guider à travers la régression en âge de sorte que vous puissiez trouver en vous vos propres réponses pour avancer et supprimer les blocages.

Il n'existe pas de réaction unique à l'hypnose. Certains se sentent très légers, d'autres ressentent un fourmillement dans leur corps, alors que d'autres encore se sentent désorientés ou comme s'ils étaient en transe. Lorsque vous êtes dans un état véritablement détendu et relaxé, les images et les symboles reviennent beaucoup plus facilement qu'en état de conscience...

Évidemment, les souvenirs peuvent s'estomper avec le temps... un enregistrement audio peut vous être utile, que vous pourrez écouter avant la séance et dans les années à venir.

**La régression en tant que telle peut tout simplement être assimilée à un état de méditation.**

Vous gardez le contrôle tout au long de la procédure et donc aussi lorsque vous donnez des *feedbacks* sur ce que vous êtes en train de vivre. Un hypno-thérapeute peut vous induire des suggestions positives afin que vous puissiez atteindre l'objectif beaucoup plus rapidement qu'avec votre seule volonté. Par contre, vous n'êtes pas obligé de suivre ces suggestions si, par exemple, elles ne sont pas conformes à votre morale personnelle. Sachez que personne ne peut vous programmer contre votre propre volonté ou vos croyances.

**Le yoga nidra**<sup>25</sup> est une technique<sup>26</sup> visant à **améliorer la qualité du sommeil.**

Bien plus qu'une simple relaxation, sa pratique, **se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, induit un état de relaxation profond en vue de faciliter une intériorisation génératrice de Paix et de Silence.**

Le yoga nidra est une des nombreuses branches du yoga qui contribuent à la prospérité de ce magnifique arbre de vie. En effet, le yoga, science millénaire, est un véritable art de vivre toujours d'actualité. Sans doute est-il même de plus en plus actuel car l'occident s'en est emparé pour satisfaire des besoins variés :

- . relaxation, bien sûr, pour faire face au stress toujours croissant
- . exercices de concentration pour domestiquer son mental
- . méditation pour développer sa spiritualité mise à mal par notre ère matérialiste
- . respirations particulières pour augmenter son énergie interne
- . assouplissement et étirement pour corriger ses mauvaises positions de travail
- . enchaînement de postures dynamiques pour renforcer ses muscles dont le cœur

## Buts

Le Yoga du sommeil du corps, la conscience intérieure demeurant éveillée : cette forme de relaxation longue et approfondie permet d'**explorer les couches intérieures de notre être.**

Après plusieurs années de pratique assidue, l'élève réussira à maîtriser cet état de relaxation éveillée sans tomber dans le sommeil, extrêmement proche de *Dhyâna* ou état de méditation.

Il sera alors sur la bonne voie pour maîtriser le sommeil yogique ou conscient, but ultime de la pratique de yoga nidra, très proche du *Samadhi* ou état de supraconscience qui est lui-même le but ultime du yoga.



L'Archéoptéryx

<sup>25</sup> **Nidra** signifie *sommeil*. C'est la déesse du Sommeil.

<sup>26</sup> Swami Satyananda développa cette technique dès 1940. En 1956, il mit au point une méthode systématique à partir de divers rituels très anciens, qu'il a modernisés pour ses contemporains. Il commence à l'enseigner dès 1962, et, en 1976, sortent les premières éditions de la *Bihar School of Yoga*. Depuis lors, ce yoga prend de plus en plus d'importance car il est de plus en plus nécessaire...

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## Contenu d'une séance

*Le participant est généralement allongé mais il peut aussi être en position assise. L'essentiel est qu'il soit dans une posture confortable car la séance va durer entre une demi-heure et une heure.*

· Elle commence toujours par une mise en relaxation très profonde c'est-à-dire physique, émotionnelle et mentale, qui permet au pratiquant d'entrer dans un état de conscience situé à la limite de l'éveil et du sommeil.

· **Puis le professeur lui demande de répéter son *sankalpa* plusieurs fois.**

### **Un autre élément extrêmement important du yoga nidra est le *sankalpa*.**

Il s'agit d'une phrase très courte construite sur le mode affirmatif et qui représente l'idéal que le participant veut atteindre tel qu'il l'imagine actuellement. Le professeur lui demandera de répéter mentalement ce *sankalpa* au début et à la fin de yoga nidra.

Le but est que le participant redirige ses énergies vers son nouvel objectif afin qu'il se transforme en profondeur et qu'il réoriente ainsi son avenir.

Il est très important que ce soit le participant qui choisisse lui-même son *sankalpa* et qu'il se fasse aider par son professeur qui le guidera pour une formulation efficace. En effet, une mauvaise formulation risquerait d'entraîner un résultat très différent voire opposé.

*Ensuite, le professeur peut demander de pratiquer mentalement des exercices très variés*

· Faire passer sa pensée rapidement d'une partie du corps vers une autre.

· Visualiser des images ou des histoires inventées pour faire surgir des souvenirs ou développer le pouvoir d'imagination.

· **Se souvenir d'évènements passés ou d'émotions auxquelles le participant a pu être confronté.**

### **Travail sur l'inconscient.**

Dans cet état précaire entre éveil et sommeil, il peut toujours comprendre les instructions du professeur de yoga nidra et les exécuter mentalement sans être censuré par son ego en partie assoupi. Il peut alors se remémorer des évènements ou faire remonter des émotions qu'il croyait avoir oubliés. S'ils sont plus ou moins traumatisants, il peut les contempler avec le détachement induit par la relaxation profonde et ainsi affaiblir leur énergie destructrice.

Au fil des séances de yoga nidra, la répétition de ce processus évacuera petit à petit la force de ces souvenirs qui ne garderont plus que leur aspect factuel et le participant pourra alors en retirer tous les bienfaits des leçons qui avaient été masquées par la négativité avec laquelle il les avait vécus. Avec le temps, il se libèrera en douceur de ses *démons* qui agissaient sur lui insidieusement et mobilisaient beaucoup de son énergie.

Si ces évènements ou ces émotions sont agréables, il les redécouvre avec reconnaissance et s'en trouve enrichi d'une énergie nouvelle malgré le détachement qu'il a atteint. Mais il faut savoir que le plaisir procuré par ces souvenirs va s'affaiblir aussi et qu'alors il pourra les évaluer avec plus d'objectivité et peut-être y découvrir des leçons passées inaperçues dans l'exaltation du moment.

· Exécuter des postures de yoga plus ou moins compliquées et les leur faire tenir longtemps sans danger.

· **Inspirer lentement, retenir la respiration en un point du corps un certain temps et expirer dans une autre partie du corps ou un organe qui a besoin d'énergie pour améliorer son fonctionnement.**

· **Enfin il devra répéter encore son *sankalpa* plusieurs fois avant de commencer sa remontée vers la conscience d'éveil total.**

**NB.** Les exercices et conseils proposés dans ce chapitre peuvent très bien s'intégrer dans vos pratiques et vie quotidiennes, en dehors de toute intention « occulte »...