

MARC ALAIN DESCAMPS

YOGA-NIDRA et Rêve Éveillé



ÉDITIONS L'ÂGE DE L'ÉPIQUE
11, rue de la Harpe - 75001 Paris

Yoga-nidra et Rêve éveillé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga-nidra et Rêve éveillé

Marc-Alain Descamps

Yoga-nidra et Rêve éveillé Marc-Alain Descamps

 [Télécharger Yoga-nidra et Rêve éveillé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Yoga-nidra et Rêve éveillé ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Yoga-nidra et Rêve éveillé Marc-Alain Descamps

157 pages

Extrait

Introduction

Le yoga est un immense corpus hindou qui peu à peu a été découvert par les Occidentaux.

En 326, Alexandre le Grand est allé aux Indes et en a ramené des yogis sous le nom de Sages Nus (gymnosophes).

En 1295, Marco Polo écrit en français le Livre des Merveilles où il décrit des yogis qu'il a rencontrés aux Indes.

Puis le yoga est connu comme philosophie, peu appréciée à l'époque classique qui reste colonialiste et critique l'Inde. Les romantiques, eux, vont s'enthousiasmer pour les traditions et les religions de l'Inde (Victor Hugo, Michelet, Schopenhauer...).

Et peu à peu les textes sont traduits, en anglais d'abord puis en français ; tout de suite, les Upanishads sont plus appréciés que les Védas.

En 1930, avec la réhabilitation du corps, l'Occident adopte le yoga sous le nom des postures (asanas) du hatha-yoga. En France, les trois premiers professeurs de hatha-yoga seront Maryse Choisy, Kerniez et Cajzoran Ali vers 1930.

Puis, en 1968, apparaît une troisième branche du yoga, le Yoga-Nidra, lancée par Swami Satyananda. Elle se développe beaucoup car elle est intermédiaire entre la philosophie et la gymnastique des postures. Le hatha-yoga est devenu de plus en plus sportif avec les nouvelles méthodes : astansha, viniyoga, yinyoga, flowyoga, sha-dowyoga... Et tout le monde ne peut pas faire ces postures acrobatiques, comme tous ne peuvent pas tenir la posture assise de méditation une heure sans bouger.

Par contre tout le monde peut s'allonger pour se relaxer.

Le Yoga-Nidra apporte en plus de la relaxation médicale classique une méthode pour obtenir une conscience élargie ou expansée que l'on nomme ENOC (État non-ordinaire de conscience), préalable à l'Éveil.

Sa popularité vient de ce qu'il fait partie du tantra qui a eu un immense succès en Occident, moins par ses textes que par ses dessins et peintures qui ont toujours fasciné. À tel point que les enfants au collège jouent au «rêve indien» pour lequel ils sont prêts à tout, même à risquer leur vie.

*

PREMIÈRE PARTIE

LE YOGA-NIDRA

Historique

Yoga-Nidra signifie «sommeil yogique». C'est une branche du yoga particulièrement riche et originale. Il est constitué essentiellement par l'apprentissage d'un état original de conscience-expansée ou surconscient : l'état crépusculaire (samdhya ou twilight-staté). Il permet d'approcher facilement de l'état sans mental (turiya), le quatrième état de conscience - ou ce que Patanjali dans les Yoga-sutra nomme samadhi ou extase, anamaraska, et que les Occidentaux nomment l'Éveil.

Pour cela le Yoga-Nidra utilise la méthode la plus simple : frôler le sommeil, sans s'endormir lors d'une relaxation allongée.

Le tantra

On peut considérer le samdhya comme une variante de l'état de transe des chamanes. C'est une technique très ancienne décrite dans les traités des tantras et dont la pratique a été transmise par les yogis depuis des temps immémoriaux. La plus grande partie du hatha-yoga est en effet tantrique, mais dans le bon sens du terme, alors que certains Occidentaux rêvent d'avoir l'éveil en pratiquant un acte sexuel. Il y a des possibilités de domination du corps humain. Le yoga rend la maîtrise des muscles lisses, non soumis à la volonté. Même certains muscles rouges striés sont oubliés, comme le diaphragme, le plus grand muscle du corps, qui ne se réveille que dans la nausée, le vertige, le mal de mer.

Particulièrement, le yoga fait retrouver l'hibernation avec l'état de conscience qui lui correspond. Certains animaux, comme les ours, peuvent stopper ou ralentir nombre de fonctions corporelles pour s'endormir pour les mois d'hiver. Beaucoup de prodiges du yoga viennent de cela. Il y a arrêt de la thermorégulation et même arrêt de la respiration. La démonstration en a été faite en Occident avec des yogis descendus dans une boîte au fond d'une piscine pendant plusieurs heures. En Inde, certains yogis se font enterrer pendant dix jours, toutes fonctions ralenties, et reviennent au jour et à la conscience ordinaire quand ils le veulent.

Il y a beaucoup de sortes de sommeil ; on pourrait même dire que chaque sommeil est différent et que l'on ne dort pas deux nuits de suite de la même manière. Aux deux extrêmes, il existe un sommeil lourd et abrutissant, mais aussi une qualité de sommeil qui confine à la méditation, c'est cela le Yoga-Nidra. Il est pratiqué par tous les renonçants : yogis, sadhous, agitons, sanyasins, bhairavis, tantri-kas... mais il n'était pas systématisé. Ce que va accomplir Swami Satyananda.

(...) Présentation de l'éditeur

Le Yoga-Nidra est une branche particulièrement riche et originale du yoga. C'est une technique très ancienne pratiquée par tous les renonçants : yogis, sadhous, aghoris, tantrikas... elle a été systématisée par Svami Satyananda.

Yoga-Nidra signifie «sommeil yogique», une qualité de sommeil qui confine à la méditation. C'est une relaxation profonde accompagnée d'un élargissement de la conscience, pour faire ressurgir des images de l'inconscient et mener à l'Éveil. Il est constitué essentiellement par l'apprentissage d'un état original de conscience expansée ou surconscient : l'état crépusculaire. Il permet d'approcher facilement de l'état sans mental. Pour cela le Yoga-Nidra utilise la méthode la plus simple : frôler le sommeil, sans s'endormir lors d'une relaxation allongée.

Malheureusement le Yoga-Nidra, tel qu'il se diffuse actuellement en Occident, est en train de se scléroser et de perdre de sa puissance.

Nous nous sommes mis en prison dans nos corps rigidifiés par l'angoisse, le travail, le stress, la fatigue nerveuse... La relaxation régulière est une urgence vitale. Les états supérieurs de conscience ne peuvent être atteints que si l'on est dans cette relaxation profonde.

Le rêve éveillé est un rêve sans dormir qui atteint les symboles et les archétypes, en connectant avec le divin. Le Yoga-Nidra engendre le bon sommeil, un sommeil sans somnifères et nous permet de nous rendre maître de cet instrument puissant qu'est notre pensée.

On trouvera ici un guide pour bien dormir, guérir de ses traumatismes et accéder directement à la lumière et à l'Amour.

Marc-Alain Descamps a enseigné la psychologie à la Sorbonne, puis à l'université René Descartes (Paris V) de 1967 à 1994. Il est psychanalyste Rêve Éveillé. Il a voyagé dans tout l'Orient, dont dix voyages aux Indes, où il a reçu des initiations. Il est professeur de Yoga et se passionne maintenant pour l'étude des mystiques de toutes les cultures. Biographie de l'auteur

Marc-Alain Descamps a enseigné la psychologie à la Sorbonne puis à l'université René Descartes (Paris V) de 1967 à 1994. Il est psychanalyste Rêve Eveillé. Il a voyagé dans tout l'Orient, dont dix voyages aux Indes, où il a reçu des initiations. Il est professeur de Yoga et se passionne maintenant pour l'étude des mystiques de toutes les cultures.

Download and Read Online Yoga-nidra et Rêve éveillé Marc-Alain Descamps #UPCTQ38MDWN

Lire Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps pour ebook en ligne Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps à lire en ligne. Online Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps ebook Téléchargement PDF Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps Doc Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps Mobipocket Yoga-nidra et Rêve éveillé par Marc-Alain Descamps EPub

UPCTQ38MDWNUPCTQ38MDWNUPCTQ38MDWN