

Svapana-Yoga - Le Yoga du rêve

Le rêve c'est le monde de l'enfance, une époque où le merveilleux et le magique opèrent encore et permettent d'envisager tous les possibles et tous les impossibles parce que les énergies et la conscience sont disponibles sans entraves.

Le Svapana-Yoga, le Yoga du rêve, permet de retrouver ce lien. C'est un enseignement ancestral au même titre que le Yoga-Nidrā. Cet enseignement se situe entre Nidrā et méditation. Nidrā nous entraîne dans les différentes strates du sommeil conscient et inconscient. La méditation nous met en relation avec des états de conscience indépendants du plan mental utilisés dans l'état de veille ordinaire de la vie de tous les jours. Svapna fait la jonction entre ces trois espaces que sont le rêve, le sommeil et l'état méditatif. Le monde du rêve est un monde de création, de libération de l'énergie, un monde dans lequel il est possible de saisir l'aspect magique et initiatique du rêve, et de l'utiliser.

Le premier but de Svapana-Yoga est d'avoir une énergie et une conscience active dans les rêves, indépendamment du niveau mental dans lequel on est, qu'il s'agisse de l'état de veille, du sommeil ou de l'état méditatif.

Il est donc possible de créer, de diriger et de programmer ses rêves.

Le deuxième objectif est d'initier des thèmes de rêves en rapport avec:

- 1) Le Karma et la connaissance de soi, dans cet espace qui gère notre labyrinthe égotique et psychologique qui assure la majorité de nos fonctionnements dans la vie. Ce voyage dans le passé et dans le futur est possible en Svapana-Yoga. Il est une source, un moyen de connaissance de notre destin dans lequel nous pouvons agir avec le rêve.
- 2) Les éléments de notre structure (physiologie, Vāyu, Tattva, Chakra) qui déterminent et qui gèrent le fonctionnement des trois corps, de la santé, de la longévité. Une façon d'utiliser le rêve dans une optique fonctionnelle et thérapeutique.
- 3) Le plan magique ou merveilleux qui libère l'énergie, qui élimine les blocages inscrits dans l'espèce et qui relie à l'énergie de l'enfance et au pouvoir de saisir que tout est possible si on ne fait pas entrave. Dans l'état de rêve l'énergie est décuplée et non limitée par le canevas de la raison, de l'âge ou de l'usure du temps.
- 4) Le plan initiatique, dans lequel se situe la relation aux maîtres, aux lignées, aux enseignements de sagesse, tout ce qui peut donner un savoir direct non «pollué» par les croyances, les manipulations et les intérêts de soi, des uns et des autres. Une façon de trouver liberté et autonomie dans le chemin spirituel.

Le Svapna utilise les techniques classiques comme le souffle, le Nidrā, la méditation mais aussi des techniques spécifiques sur les visions, les sons, les vides et les stupéfactions.