

PRATIQUE

La pratique du soir : 21 soirs de yoga pour le repos

Des séquences douces de 10 à 20 minutes, minute par minute, avec l'expiration allongée, bhrāmarī, un rituel d'écran éteint, un journal de sommeil de 21 nuits et sept cartes à imprimer



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	5
Les livres compagnons	5
Ce qu'il vous faut	5
Chapitre 1. Le soir dans la tradition du yoga	6
Sandhyā : la jonction du jour	6
La Gita : la mesure dans le sommeil et la veille	6
Patañjali : le sommeil est un mouvement du mental	7
La Māṇḍūkya : le sommeil profond, troisième quart	8
Śavāsana, la posture du repos	8
Ce qui est ancien et ce qui est moderne	9
Récapitulatif du chapitre 1	9

Avant de commencer

Le soir est l'heure où l'on pose la journée. En Inde, on le tient depuis longtemps pour une jonction : on allume la lampe, on dit la prière du soir, l'aarti du Gange brûle sur les ghats de Rishikesh à la tombée du jour, et le bruit de la rue retombe peu à peu. Ce livre vous propose de faire vôtre cette jonction, vingt et un soirs de suite, avec dix à vingt minutes de yoga doux, une expiration plus longue, un bourdonnement léger, quelques mots silencieux, et une lampe éteinte au bon moment.

Ce n'est pas un programme pour « vaincre l'insomnie ». C'est une pratique du soir, au sens ancien du mot *sādhana* : quelque chose que l'on fait chaque jour, avec soin, jusqu'à ce que cela nous transforme un peu. Vous vous allongerez au sol, vous poserez les jambes contre un mur, vous tournerez doucement le buste, vous vous pencherez en avant, vous bourdonnerez comme une abeille et vous compterez vos respirations à rebours jusqu'au silence. Vous éteindrez vos écrans plus tôt que d'habitude. Chaque matin, vous noterez une ligne dans un journal de sommeil. Au bout de trois semaines, vous saurez quelles pratiques votre corps aime, et vous aurez un rituel à vous.

Ce que contient ce livre

- **Ce que dit la tradition du soir et du sommeil** (chapitre 1) : la sandhyā du soir, la Bhagavad Gītā sur la mesure dans le sommeil (6.16-17), Patañjali sur le sommeil comme mouvement du mental (Yoga Sūtra 1.10), la Māṇḍūkya Upaniṣad sur le sommeil profond, *suṣupti*. Chaque verset est vérifié sur le sanskrit de GRETIL ; chaque traduction est la nôtre.
- **Ce que recommande la médecine du sommeil** (chapitre 2), d'après l'Inserm, la Haute Autorité de santé (HAS), les services de santé britannique (NHS) et américain (NHLBI) et la recommandation européenne sur l'insomnie, pour que votre yoga repose sur un sol ferme.
- **La sécurité et les signaux d'alerte** (chapitre 3), avant toute pratique.
- **La boîte à outils du soir** (chapitre 4) : onze postures douces, cinq souffles et sons, et un court relâchement guidé écrit pour ce livre.
- **Le rituel d'écran éteint** (chapitre 5).
- **Vingt et un soirs**, minute par minute (chapitres 6 à 8), de dix à vingt minutes.
- **Des variantes** (chapitre 9) : au lit, sur une chaise, grossesse, grand âge, insomnie chronique, voyage.
- **Ce que disent les études** (chapitre 10) : de vraies revues sur le yoga et le sommeil et sur la respiration lente avant le coucher, chacune vérifiée sur PubMed, avec l'ampleur des effets et le niveau de preuve.
- **Votre journal de sommeil de 21 nuits et sept cartes du soir à imprimer** (chapitres 11 et 12).

Ce livre n'est pas un traitement.

Si vous dormez mal trois nuits par semaine ou plus depuis trois mois ou davantage, si vous ronflez fort avec des pauses respiratoires, si vous vous réveillez en suffoquant, si vous vous endormez dans la journée sans le vouloir, ou si le mauvais sommeil s'accompagne d'une humeur sombre, d'une perte d'espoir ou d'idées de vous faire du mal, **consultez d'abord votre médecin** (chapitre 3). L'insomnie

chronique dispose d'un traitement de première intention efficace : la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I). En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112 en France, le 3114 (numéro national de prévention du suicide), le 112 en Belgique et dans l'Union européenne, le 144 en Suisse, le 911 au Canada.

Comment utiliser ce livre

1. Lisez une fois les chapitres 1 à 5, sur un week-end. Comptez environ une heure.
2. Choisissez votre heure du soir : la pratique se termine dix à trente minutes avant le moment où vous voulez dormir.
3. Chaque soir, ouvrez le livre au soir du jour, ou suivez simplement la carte de la semaine (chapitre 12).
4. Chaque matin, remplissez une ligne du journal (chapitre 11). Cela prend une minute.
5. Les soirs 7, 14 et 21, relisez votre journal et ajustez.

Si vous manquez un soir, ne recommencez pas à zéro : reprenez là où vous en étiez. Le journal montrera les trous, et c'est une information, pas un échec.

Les livres compagnons

Ce livre est le compagnon du soir de Yoga nidra : pratique et textes guidés. Il ne le répète pas : quand vous voulez un yoga nidra guidé complet, un saṅkalpa, ou l'histoire du « sommeil yogique », c'est là qu'il faut aller. Pour bhrāmarī et l'expiration allongée, ce livre suit la méthode et les précautions du livre Le manuel du pranayama. Si descendre au sol vous est difficile, Yoga sur chaise pour seniors donne les bases assises reprises au chapitre 9.

Ce qu'il vous faut

- Un tapis ou un tapis de sol, et un espace dégagé contre un mur nu.
- Deux coussins fermes ou un traversin (bolster), et deux couvertures (l'une à plier, l'autre pour vous couvrir).
- Une petite lampe à la lumière chaude et douce, ou une bougie dans un support sûr (jamais allumée quand vous vous couchez pour dormir).
- Une montre ou un réveil lisible sans téléphone. Un simple minuteur de cuisine convient très bien.
- Ce livre, un stylo et la page du journal.
- Facultatif : un mālā (chapelet de prière, traditionnellement de 108 grains) pour les soirs de japa.

Chapitre 1. Le soir dans la tradition du yoga

Sandhyā : la jonction du jour

Sandhyā (संध्या) signifie « jonction » : le point de rencontre de la nuit et du jour, puis du jour et de la nuit. Les anciens traités de dharma en font déjà une règle. Manu demande au « deux fois né » de se tenir debout en récitant la Sāvitrī à la jonction du matin jusqu'à ce que le soleil paraisse, et de rester assis à celle du soir jusqu'à ce que les étoiles apparaissent nettement ; assis le soir, dit-il, on efface la souillure accumulée pendant le jour (Manusmṛti 2.101-102). La pratique plus tardive, la sandhyāvandana, « l'hommage aux jonctions », se fait d'ordinaire à l'aube, à midi et au crépuscule. Beaucoup de manuels familiaux font accomplir le rite du soir (sāyaṃ-sandhyā) face à l'ouest, vers le soleil couchant, avec des versets adressés à Varuṇa, seigneur védique des eaux et de l'ordre cosmique ; les détails varient selon la branche védique et la famille. C'est un rite d'initiés, avec ses propres mantras, transmis dans les familles et les lignées ; ce livre ne l'enseigne pas, et rien ici ne l'imité.

Ce que l'on peut en retenir, avec respect, c'est l'idée qui le porte : **la fin du jour est un seuil, et un seuil se franchit avec attention**. Dans beaucoup de foyers indiens, on allume une petite lampe au crépuscule devant l'autel de la maison ; à Rishikesh, l'aarti du soir, sur les ghats de Triveni et de Parmarth Niketan, rassemble les gens au bord du fleuve quand la lumière baisse. Vous n'avez à adopter aucun de ces rites. Mais vous pouvez emprunter leur forme : une heure fixe, une petite lumière, un geste de clôture, puis le silence. Le chapitre 5 en fait votre rituel d'écran éteint.

La Gita : la mesure dans le sommeil et la veille

La Bhagavad Gītā n'est pas un manuel du sommeil, mais son sixième chapitre, celui du yogi, donne la seule règle que tout spécialiste du sommeil signerait aujourd'hui : **la mesure**.

Bhagavad Gītā 6.16-17

· नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्चतः । न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु । युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ nātyaśnatas tu yogo 'sti na caikāntam anaśnataḥ / na cātisvapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna // yuktāhāra-vihārasya yukta-ceṣṭasya karmasu / yukta-svapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhaḥ

Notre traduction. Le yoga n'est pas pour celui qui mange trop, ni pour celui qui ne mange pas du tout ; ni pour celui qui s'adonne à trop de sommeil, ni pour celui qui veille sans cesse, Arjuna. Pour qui est mesuré dans la nourriture et la détente, mesuré dans l'effort au travail, mesuré dans le sommeil et la veille, le yoga devient ce qui détruit la souffrance.

Trois mots portent ce passage. Yukta (युक्त) signifie « joint, ajusté, mesuré » : c'est la même racine que yoga. Svapna désigne ici le sommeil, et avabodha l'éveil. Quant à vihāra, que nous traduisons par « détente », il couvre ce que l'on fait de ses heures libres : la promenade, le jeu, le loisir. La Gita ne donne aucun nombre

d'heures. Elle décrit une personne dont le repas, le loisir, le travail, le sommeil et la veille ont chacun leur juste taille, et elle promet qu'à une telle personne le yoga ôte la souffrance (duḥkha). Vingt et un soirs, c'est une bonne manière de regarder honnêtement cette mesure dans votre propre vie : le journal du chapitre 11 est fait pour cela.

Un second verset de la Gita parle de la nuit d'une manière que tout méditant garde en mémoire :

Bhagavad Gītā 2.69

· या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी । यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ yā niśā sarvabhūtānāṃ tasyāṃ jāgarti saṃyamī / yasyāṃ jāgrati bhūtāni sā niśā paśyato muneh

Notre traduction. Ce qui est nuit pour tous les êtres, en cela veille celui qui se maîtrise ; ce en quoi les êtres veillent est nuit pour le sage qui voit.

Ce verset n'invite pas à se coucher tard. C'est une image : ce que le monde trouve obscur (le calme intérieur), le yogi le trouve lumineux ; ce que le monde trouve lumineux (la course agitée après les objets), le sage le trouve obscur. Gardez-le comme pensée du soir, pas comme consigne de dormir moins.

Versets vérifiés sur le texte sanskrit de GRETEL (Bhagavad Gītā, numérotation 2.69 et 6.16-17, qui correspond au Mahābhārata 6.23-40). La traduction anglaise du domaine public de K. T. Telang (Sacred Books of the East, vol. 8, 1882) suit la même numérotation.

Patañjali : le sommeil est un mouvement du mental

Les Yoga Sūtra de Patañjali comptent le sommeil parmi les cinq vṛtti, les mouvements ou modifications du mental que le yoga apprend à apaiser (1.5-1.6). Puis ils le définissent :

Yoga Sūtra 1.10

· अभवप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ abhāva-pratyayālambanā vṛttir nidrā

Notre traduction. Le sommeil est le mouvement du mental qui repose sur l'expérience de l'absence.

C'est une affirmation remarquable. Pour Patañjali, le sommeil sans rêve n'est pas un vide : c'est encore une expérience, celle du « rien », et c'est pourquoi nous pouvons dire au réveil « j'ai bien dormi, je ne savais rien ». Le commentaire classique (le Bhāṣya traditionnellement attribué à Vyāsa) tire précisément cette conclusion du souvenir que l'on a au réveil. Pour qui pratique, cela veut dire deux choses. D'abord, le sommeil fait partie de la vie du mental : ce n'est pas un ennemi à vaincre. Ensuite, la manière dont on s'endort, agité ou apaisé, colore la nuit : la pratique du soir travaille sur le seuil.

Patañjali range aussi le rêve et le sommeil parmi les appuis possibles d'un mental stable :

Yoga Sūtra 1.38

· स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ svapna-nidrā-jñānālambanaṃ vā

Notre traduction. Ou bien [le mental se stabilise] en prenant appui sur la connaissance qui vient dans le

rêve et dans le sommeil.

Les commentateurs lisent ce sūtra de plusieurs façons (méditer sur un rêve paisible, ou sur la qualité du sommeil sans rêve). Nous n'en tirons aucune technique. Nous notons seulement que la tradition du yoga ne méprise pas le sommeil : elle regarde dedans.

Les deux sūtra sont vérifiés sur l'édition GRETIL des Yoga Sūtra (numérotation 1.10 et 1.38, identique dans toutes les éditions). Traduction anglaise du domaine public : J. H. Woods, The Yoga-System of Patañjali, 1914.

La Māṇḍūkya : le sommeil profond, troisième quart

La Māṇḍūkya Upaniṣad, douze courts versets en prose sur la syllabe Om, décrit le soi en quatre « quarts » : la veille, le rêve, le sommeil profond, et un quatrième qui n'est pas un état parmi d'autres. Son cinquième verset est la définition classique du sommeil profond, suṣupti (सुषुप्ति) :

Māṇḍūkya Upaniṣad 5

· यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक्चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ yatra supto na kañcana kāmam kāmāyate na kañcana svapnam paśyati tat suṣuptam / suṣuptasthāna ekībhūtaḥ prajñānaghana evānandamayo hy ānandabhuk cetomukhaḥ prajñas tṛtiyaḥ pādaḥ

Notre traduction. Là où le dormeur ne désire aucun désir et ne voit aucun rêve : c'est le sommeil profond. Son domaine est le sommeil profond ; il est devenu un ; il est une masse de connaissance ; il est fait de félicité et goûte la félicité ; la conscience est sa bouche : c'est Prājña, le connaissant, le troisième quart.

Remarquez comment l'Upaniṣad décrit le sommeil profond : non comme une perte, mais comme un **rassemblement**. Dans la veille, l'attention se disperse au-dehors ; dans le rêve, au-dedans, parmi les images ; dans le sommeil profond, elle « est devenue une » (ekībhūta). Chaque soir de ce livre accomplit une petite version de ce rassemblement : de la rue à la pièce, de la pièce au corps, du corps au souffle, du souffle au silence. On ne peut pas vouloir le sommeil profond, mais on peut cesser de se disperser.

Texte vérifié sur GRETIL (Māṇḍūkya, verset 5). Le même verset est étudié, avec toute l'Upaniṣad, dans notre livre compagnon Les Upanishads pour les yogis. Traduction anglaise du domaine public : Robert Ernest Hume, The Thirteen Principal Upanishads, 1921 (les volumes de Max Müller dans les Sacred Books of the East ne contiennent pas la Māṇḍūkya).

Śavāsana, la posture du repos

La Haṭha Yoga Pradīpikā (XVe siècle) termine sa liste de postures par la plus simple :

Haṭha Yoga Pradīpikā 1.34

· उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् । शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ uttānam śavavad bhūmau śayanam tac chavāsanam / śavāsanam śrānti-haram citta-viśrānti-kāraḥ

Notre traduction. S'allonger au sol sur le dos comme un cadavre : c'est śavāsana. Śavāsana ôte la fatigue

et apporte le repos au mental.

Numérotation du texte de GRETIL (1.34) ; certaines éditions modernes le numérotent 1.32. GRETIL imprime śabavad, variante graphique de śavavad. Chaque soir de ce livre se termine en śavāsana ou dans votre position d'endormissement, qui en est la version de chambre à coucher.

Ce qui est ancien et ce qui est moderne

Soyons clairs sur un point, car beaucoup de sites ne le sont pas. Les textes anciens nous donnent des **principes** (la mesure, la jonction du jour, la nature du sommeil, śavāsana) et des **pratiques** (prāṇāyāma, japa, bhrāmarī). Ils ne donnent pas de « séquence de yoga du coucher ». Les jambes au mur, les postures allongées soutenues par des traversins et des couvertures, les enchaînements du soir sont des créations d'enseignants du XXe siècle, bâties sur les fondations du hatha. La Haṭha Yoga Pradīpikā décrit bien une viparīta karaṇī, « l'action inversée » (3.78-82 dans GRETIL), mais c'est une mudrā, le nombril au-dessus du palais, la tête en bas et les pieds en haut, à apprendre d'un guru : ce n'est pas la posture de repos contre un mur qu'utilise ce livre et qu'on désigne souvent du même nom. Nous employons ces outils modernes avec reconnaissance, et nous les nommons pour ce qu'ils sont.

Récapitulatif du chapitre 1

- Le soir est une **jonction** (sandhyā) : franchissez-la avec attention, à heure régulière, avec une petite lumière et un geste de clôture.
- La Gīta demande la **mesure** dans la nourriture, la détente, l'effort, le sommeil et la veille (6.16-17).
- Patañjali compte le sommeil parmi les mouvements du mental (1.10) : la manière de l'aborder compte.
- La Māṇḍūkya décrit le sommeil profond comme un **rassemblement** (verset 5).
- Śavāsana « ôte la fatigue et apporte le repos au mental » (HYP 1.34).
- Les séquences du coucher sont modernes ; leurs racines sont anciennes.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 48 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.