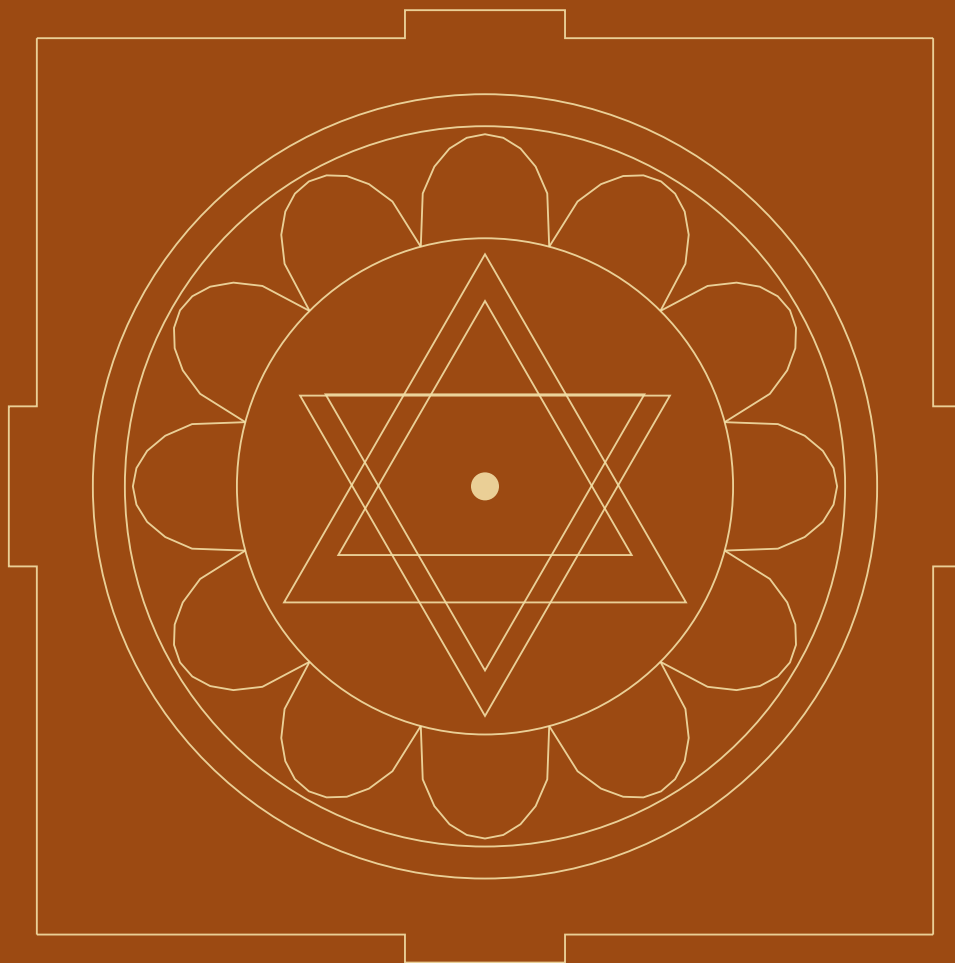


PRATIQUE

La kundalini : ce qu'enseignent les tantras et ce qu'on pratique aujourd'hui

*La puissance lovée dans la Haṭha Yoga Pradīpikā, le Śaṭ-cakra-nirūpaṇa et les
Upaniṣad du yoga, l'histoire documentée du Kundalini Yoga moderne et une pratique
sûre de quarante minutes*



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
Ce que vous trouverez ici	4
Ce que ce livre ne fera pas	4
Nos principes	5
Lire le sanskrit	6
Chapitre 1. Kuṇḍalinī : le mot, l'image, les textes	7
Le mot	7
L'image	7
Où elle dort : les textes ne s'accordent pas	8
La voix de la puissance endormie	8
Les textes de ce livre, d'un coup d'œil	8

Avant de commencer

Tapez « kundalini » dans un moteur de recherche : on vous promettra un « éveil » en sept jours, une « énergie qui monte » et change une vie, une playlist, un cristal, une formation. Poussez la porte d'un studio un mardi soir : vous trouverez peut-être un cours de Kundalini Yoga, avec des mantras, une respiration rapide, des élèves vêtus de blanc et un gong à la fin. Ouvrez un manuel sanskrit de haṭha yoga du XVe siècle : vous y lirez que la puissance lovée, Kuṇḍalinī, est « le support de toutes les pratiques du yoga », qu'elle dort à la base du corps et qu'elle s'éveille « par la grâce du guru ».

Trois mondes, un même mot. Ce livre les sépare, avec douceur et précision, pour que vous sachiez ce que vous lisez, ce que vous pratiquez et ce qu'on vous vend.

Ce que vous trouverez ici

- **Les textes, dans leurs propres mots.** La Haṭha Yoga Pradīpikā (हठयोगप्रदीपिका), chapitre 3, où Kuṇḍalinī ouvre l'enseignement et où les dix mudrā existent pour l'éveiller ; l'image de la clé qui ouvre la porte de la libération ; le Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa (षट्चक्रनिरूपण) de 1577, avec la montée de Kuṇḍalinī et son retour ; la Yogakuṇḍalī Upaniṣad et la Śāṇḍilya Upaniṣad ; l'hymne Saundaryalaharī. Chaque verset en devanagari et en IAST, avec notre traduction.
- **La cosmologie derrière l'image :** Śiva et Śakti, la conscience et la puissance, et pourquoi la déesse dort lovée dans le corps.
- **Les nœuds et le canal central :** les trois granthi et la suṣumnā, là où les textes les placent, et là où ils divergent.
- **L'histoire documentée du Kundalini Yoga moderne :** Yogi Bhajan, 3HO, Los Angeles en 1969, la méthode qu'il a construite et l'enquête indépendante publiée en 2020. Des faits, des dates, des sources ; aucun commérage.
- **Ce que cette voie n'est pas,** en un chapitre net.
- **Ce que vous pouvez pratiquer seul, et ce que les textes réservent au maître,** avec les raisons qu'ils donnent.
- **Ce que dit la recherche publiée sur les « expériences de kundalini »**, chaque étude vérifiée sur PubMed, avec les signaux d'alerte et le moment de consulter.
- **Une pratique douce de 40 minutes,** minutée, et un carnet de 40 jours.
- **Où rencontrer cette tradition en Inde aujourd'hui,** de Rishikesh à Munger, faits publiés seulement.

Ce que ce livre ne fera pas

Il ne vous apprendra pas à « éveiller » quoi que ce soit : aucun texte sérieux ne le promet. Il n'enseignera pas pas à pas les pratiques que les textes réservent eux-mêmes à la transmission d'un maître : l'incision de la langue pour khecarī, l'agitation forcée de la puissance (śakticālana), les longues rétentions de souffle avec les trois verrous. Nous les décrivons d'après les sources publiées, et disons pourquoi nous nous

arrêtons là.

Il ne répète pas deux livres qu'il complète. Les centres eux-mêmes (pétales, lettres, éléments, syllabes-semences, divinités) sont décrits dans Les chakras selon les textes ; les verrous et les sceaux, avec leur technique progressive, sont enseignés dans Mudras et bandhas. Quand vous en avez besoin, nous vous y renvoyons.

À lire d'abord.

Les pratiques de ce livre sont douces, mais la respiration intensive et la méditation prolongée ne sont pas anodines pour tout le monde. Si vous vivez avec un trouble psychiatrique (y compris des antécédents de psychose, un trouble bipolaire, une dépression sévère, des attaques de panique ou une dissociation), une épilepsie, une maladie cardiaque, une hypertension non contrôlée, ou si vous êtes enceinte, parlez-en à votre médecin avant toute respiration autre qu'un souffle calme et naturel. Si vous éprouvez à un moment une insomnie qui dure, une panique, des voix, l'impression que le monde ou votre corps sont irréels, des idées de vous faire du mal ou des symptômes physiques inquiétants, arrêtez et demandez de l'aide : le chapitre 9 vous dit comment. En urgence : le 15 ou le 112 en France, le 3114 (numéro national de prévention du suicide, 24 h/24) ; le 112 en Belgique ; le 144 en Suisse, et La Main Tendue au 143 ; le 911 au Canada, et le 988 pour une crise suicidaire. En Inde, le 112, et la ligne nationale de santé mentale Tele-MANAS au 14416.

Nos principes

Nos traductions. Chaque passage sanskrit est traduit par nous, sauf quand nous citons The Serpent Power d'Arthur Avalon (première édition 1919), qui est dans le domaine public ; nous le disons alors et donnons le verset. Sir John Woodroffe, qui signait Arthur Avalon, est mort en 1936 ; ses éditions de 1919 et 1924, parues avant 1931, sont du domaine public aux États-Unis comme dans les pays où le droit d'auteur dure soixante-dix ans après la mort de l'auteur. Nous avons vérifié la formulation citée sur la deuxième édition de 1924 conservée par l'Internet Archive. En français, les passages d'Avalon sont traduits par nous de son anglais.

Numéros de versets. Pour la Haṭha Yoga Pradīpikā, nous suivons la numérotation du texte électronique de GRETIL (Göttingen), comme dans notre livre La Hatha Yoga Pradipika expliquée. La traduction anglaise de Pancham Sinh (1914), du domaine public, numérote autrement la fin du chapitre 3 : la section sur l'agitation de la puissance commence au verset 3.104 chez GRETIL et au 3.97 chez Sinh, un décalage de sept versets qui court jusqu'à la fin du chapitre (le 3.130 de GRETIL est le 3.123 de Sinh). Quand cela compte, nous donnons les deux.

Quand les textes divergent, nous le disons. Ils divergent souvent : sur l'endroit où dort Kuṇḍalinī, le nombre de ses spires, la place des nœuds, et même l'élément qui siège dans tel centre.

Aucune promesse de santé. Les textes visaient la libération, pas le bien-être. Quand nous citons la recherche, nous en donnons l'ampleur et les limites.

Lire le sanskrit

Chaque mot clé est donné en devanagari et en translittération IAST, par exemple कुण्डलिनी (kuṇḍalinī). En IAST, c se prononce « tch », ś et ṣ « ch », un point sous ṭ, ḍ, ṇ indique que la langue se recourbe, un trait sur une voyelle (ā, ī, ū) l'allonge, et u se dit « ou ». Kuṇḍalinī se dit à peu près « kounda-li-ni », l'accent sur la première syllabe. Les graphies usuelles (kundalini, sushumna, chakra) apparaissent quand elles aident.

Chapitre 1. Kuṇḍalinī : le mot, l'image, les textes

Le mot

कुण्डलिनी (kuṇḍalinī) est un mot féminin formé sur कुण्डल (kuṇḍala), l'anneau, la spirale, la boucle d'oreille. Kuṇḍalinī est « celle qui est lovée », « celle qui a la forme d'un anneau ». Les textes l'appellent aussi कुण्डली (kuṇḍalī), au même sens. Ce n'est ni un organe ni un nerf. C'est une puissance, शक्ति (śakti), et dans les traditions tantriques cette puissance est une déesse.

La Haṭha Yoga Pradīpikā lui donne d'autres noms, qui racontent déjà une histoire (3.104, notre traduction) :

« Celle au corps sinueux, la lovée, la serpente, Śakti, la Souveraine, Kuṇḍalī, Arundhatī : ces mots sont synonymes. »

Nom	Devanagari	Sens
kuṭilāṅgī	कुटिलाङ्गी	celle dont le corps est courbe, sinueux
kuṇḍalinī, kuṇḍalī	कुण्डलिनी, कुण्डली	la lovée
bhujāṅgī	भुजङ्गी	la serpente
śakti	शक्ति	puissance, énergie, la Déesse
īśvarī	ईश्वरी	la Souveraine, la Dame
arundhatī	अरुन्धती	nom de l'épouse fidèle du sage Vasiṣṭha, et d'une petite étoile

Vous connaissez l'un de ces mots par le tapis : bhujāṅgāsana, le cobra, est « la posture du serpent ».

L'image

Trois images reviennent dans les textes.

Une serpente endormie. Kuṇḍalinī dort lovée à la base du corps, sa bouche fermant la porte par laquelle il faudrait monter. La Pradīpikā dit (3.106) que « la Dame suprême dort en couvrant de sa bouche la porte du chemin par lequel on doit aller au séjour de Brahman, exempt de douleur ».

Un support. Le premier verset du chapitre 3 la compare au serpent Śeṣa sur lequel, dans la cosmologie indienne, repose la terre entière. Kuṇḍalinī est le support de tout le yoga.

Un fil de lumière. Dans le Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa, quand elle monte, elle est « lustrous like lightning and fine like the lotus fibre », « brillante comme l'éclair et fine comme la fibre du lotus » (Avalon 1919, verset 51). La

Yogakuṇḍalī Upaniṣad emploie la même comparaison : le premier nœud percé, elle « jaillit à l'entrée du canal central comme un trait d'éclair » (1.67, notre traduction).

Où elle dort : les textes ne s'accordent pas

Première leçon de ce livre : les textes décrivent la même puissance avec des cartes différentes.

Texte	Où repose Kuṇḍalinī	Comment elle est lovée
Haṭha Yoga Pradīpikā 3.107, 3.113	au-dessus du kanda, le « bulbe » du bas du tronc, « haut d'un empan, large de quatre doigts, doux et blanc, comme une étoffe enroulée »	« comme un serpent » (3.108)
Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa 10-11 (Avalon)	dans le Mūlādhāra, autour du liṅga né de lui-même	« trois fois et demie »
Śāṇḍilya Upaniṣad, chapitre 1	autour de la région du nombril, « de travers, en dessous et au-dessus du nombril »	« en huit spires, à la forme des huit aspects de la nature »
Saundaryalaharī 10	dans le « creux de la fosse du kula », à la base	« trois spires et demie », « comme un serpent »
Gorakṣaśataka (Kūvalayananda et Shukla, v. 30)	au-dessus du kanda	« lovée en huit »

Trois spires et demie, ou huit ; à la racine, ou près du nombril. Aucun texte n'a « tort » : chaque lignée a sa visualisation. Dire que « la » kundalini fait trois tours et demi à la base de la colonne, c'est citer un texte en laissant les autres.

La voix de la puissance endormie

Le Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa donne une voix à Kuṇḍalinī, et le passage mérite une lecture lente. Voici notre traduction de la version d'Avalon (versets 10-11, domaine public) :

« Son doux murmure ressemble au bourdonnement confus d'essaims d'abeilles ivres d'amour. Elle fait naître la poésie mélodieuse [...] en sanskrit, en prākṛit et en d'autres langues. C'est elle qui maintient tous les êtres du monde par l'inspiration et l'expiration, et elle brille dans la cavité du lotus racine comme une chaîne de lumières éclatantes. »

Les résumés modernes oublient deux choses. Kuṇḍalinī est la source de la parole, la puissance que les tantras voient dans les cinquante lettres de l'alphabet (voir Les chakras selon les textes, chapitre 5). Et elle est le souffle : même endormie, elle fait respirer chaque créature. Pas une batterie à allumer : ce qui vous garde déjà en vie.

Les textes de ce livre, d'un coup d'œil

Texte	Devanagari	Date (prudente)	Ce qu'il apporte
Haṭha Yoga Pradīpikā de Svātmārāma	हठयोगप्रदीपिका	XVe siècle	Kuṇḍalinī, clé du haṭha ; les dix mudrā ; l'agitation de la puissance
Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa de Pūrṇānanda	षट्चक्रनिरूपण	1577 (sixième chapitre de son Śrī-tattva-cintāmaṇi, achevé cette année-là)	la montée par les six centres et le retour ; traduit par Avalon en 1919
Yogakuṇḍalī Upaniṣad	योगकुण्डल्युपनिषत्	Upaniṣad du yoga » tardive, IIe millénaire	un manuel d'éveil de la puissance, proche de la Pradīpikā
Śāṇḍilya Upaniṣad	शाण्डिल्योपनिषत्	Upaniṣad du yoga tardive	les canaux, les souffles, la place de Kuṇḍalinī
Saundaryalaharī, attribuée à Śaṅkara	सौन्दर्यलहरी	date discutée	un hymne à la Déesse ; le voyage de Kuṇḍalinī en deux versets
Gorakṣaśataka	गोरक्षशतक	texte ancien du haṭha	le kanda, les huit spires

Les Yogakuṇḍalī et Śāṇḍilya Upaniṣad appartiennent à un groupe de textes qui portent le nom d'Upaniṣad mais furent composés longtemps après les Upaniṣad védiques. La Yogakuṇḍalī est rattachée au Yajurveda noir et porte le numéro 86 dans la liste traditionnelle des 108 Upaniṣad. Éditions, numérotation et dates varient : nous les citons avec prudence. Le sanskrit vient de l'édition de sanskritdocuments.org ; nous en avons contrôlé le sens sur la traduction anglaise du domaine public de K. Narayanasvami Aiyar, *Thirty Minor Upanishads* (Madras, 1914).

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 43 pages.

Le retrouver ici :

<https://yogide.com/fr/livres/la-kundalini-ce-qu-enseignent-les-tantras-et-ce-qu-on-pratiq/>

Paielement unique, PDF immédiat.