

Le personnage **Vata** est de tempérament enthousiaste, vif, mobile, agréable. De constitution plutôt mince, voire menue, il a tendance à être agité, nerveux, instable et inquiet. Son sommeil est facilement perturbé et les heures de repas irrégulières. Pratiquement il lui est conseillé de tenir un agenda et d'adopter des heures coutumières pour les temps de pratique (comme pour le travail, les relations, les loisirs, les repas, les couchers). Sur le tapis, les pratiques favoriseront des temps de relaxation, style **yoga nidra**. Egalement, des postures allongées sur le ventre : le corps sensible et fragile est en contact avec la terre. Dans les postures debout, insister sur l'ancrage au sol. Les postures en mouvement seront plutôt lentes, simples et accompagnées de respirations longues et fluides. La pratique proposée ne doit pas le mettre en danger. Les vêtements le tapis et la relation aux autres participants doivent être préférentiellement chauds, protecteurs, nourrissants.

Repensé par les thérapies occidentales modernes, notamment l'hypnose et la sophrologie, **Yoga Nidra** est un art très ancien. Par l'expérience de la présence sensorielle, notamment au corps et au souffle, yoga nidra ne se préoccupe que de l'instant naissant. La voix du professeur guide l'élève, en position allongée, *Savasana*. Concentration sur une partie du corps, sur la respiration, répétition d'un mantra, visualisation, cette méditation revisite la bibliothèque des instants morts.

Dans la perspective du moi séparé, le *yoga nidra* est réputé « pour » renforcer le système immunitaire, favoriser la gestion des émotions, améliorer le lâcher-prise et la régénération cellulaire.

Dans la perspective de la non-séparation, le *Samyam*, offre une chance d'emmener à l'immobile, au-delà du mouvement. C'est une pratique d'amour inconditionnel, sans jugement, donc d'écoute et d'illumination de ce qui est.

« Et la lumière fut », le yoga nidra de Jacques Lusseyran

« Il m'arrivait d'entendre parler les gens avant qu'ils n'aient pris la parole. Je voyais la lumière. Je la voyais encore quoiqu'aveugle¹. »

La vie de Jacques Lusseyran est un beau témoignage de non-séparation, *Samyam*, d'amour inconditionnel de la vie et d'insoumission au monde. A huit ans, il perd la vue à la suite d'un accident. Après quelques jours, où il cherche encore à voir avec ses yeux, il fait l'expérience de découvrir la lumière, sa lumière intérieure qui désormais ne le quittera plus et éclairera tous les instants de sa vie, même les plus sombres. Alors qu'il est aveugle et n'a pas 18 ans, il entre en résistance. Le 20 juillet 1943, il est arrêté par la Gestapo, interrogé pendant des jours interminables et enfermé à Fresnes. Il sera déporté en 1944 au camp de Buchenwald. Après un an et demi de ce que le monde séparé appelle l'horreur absolue, il est libéré et revient en France où il poursuivra ses études en affirmant ses aspirations littéraires balayées par la guerre.

¹ Jacques Lusseyran - Et la lumière fut -Ed.: Folio - Avr. 2016