

'Bien s'endormir pour bien s'éveiller'

Avec deux articles associés récents (2025) :

« Dormir comme un lémurien » p 15

et

« De la tétanie au samadhi » p.16

Les statistiques montrent qu'un tiers des gens déclarent mal dormir, et que le temps moyen de sommeil depuis 50 ans a diminué d'une heure et demi environ. Les personnes des pays occidentaux, en particulier les jeunes, manquent de sommeil de façon chronique, cela est dû chez ces derniers à un décalage entre leurs hormones de croissance qui les poussent à se coucher tard et les habitudes sociales, l'école, le travail, etc. qui les obligent à se lever tôt. L'irrégularité du moment pour aller se coucher est aussi un facteur perturbant. Ceci a des conséquences fâcheuses : non seulement ces jeunes dorment au volant et meurent dans des accidents de voiture, mais aussi, leur système cardio-vasculaire en prend un coup. Il y a une augmentation des pathologies cardio-vasculaires graves chez les jeunes, et cela n'est pas seulement causé par une alimentation déséquilibrée, à la consommation de trop de graisses trans ou saturées, ou oméga 6 par rapport aux oméga 3, et trop de sel, il y a aussi le manque de sommeil comme facteur causal. Celui-ci favorise la libération par les graisses intestinales de la protéine C réactive et l'interleukine qui ont un effet inflammatoire sur la paroi des artères et augmentent les risques de dépôts de cholestérol, et donc de plaque athéromateuse.

Le manque de sommeil favorise le cancer : une étude japonaise a montré que des femmes qui dormaient huit heures par nuit avaient 28 % de chances en moins de développer le cancer du sein, que celles qui dormaient seulement 7 heures. De façon générale, une étude anglaise a montré que ceux qui dormaient six heures, ou moins, avaient 12 % de plus de « chances » de décès précoce. Une autre étude a montré que ceux qui dormaient cinq heures, ou moins, augmentaient de 50 % leur risque de décès par maladies cardio-vasculaires et diabète de type II. Pour les maladies cardio-vasculaires, le mécanisme décrit ci-dessus donne un début satisfaisant d'explication. Pour le diabète, est en cause certainement une simulation trop forte du pancréas par le nerf vague, ce qui fatigue sa capacité à produire de l'insuline. Il s'agit du diabète de type II des adultes, qui deviennent insulino-dépendants dans les formes graves. De façon générale, un sommeil régulier de huit heures, ou plus, est maintenant intégré dans les

facteurs de prévention ou de lutte contre l'obésité chez les enfants. Pour les adultes, le sommeil physiologique tel qu'il est enregistré par l'EEG est de sept heures.

Il faut cependant tenir compte d'études plus larges, par exemple des expériences de sommeil en grotte. Des volontaires passent trois semaines ou un mois dans une grotte, n'ont pas de pendules ou montres avec eux, ils peuvent décider d'eux-mêmes quand ils allument la lumière pour être actifs et quand ils la ferment pour dormir. La tendance est intéressante, il y a une alternance de sommeil court et sommeil long. Par sommeil court, il s'agit d'environ quatre heures, par sommeil long, on entend environ 12 à 14 heures. Les 'journées' entre sont à peu près normales, c'est-à-dire entre douze à quinze heures d'éveil. Si on additionne la durée de sommeil sur deux jours, on obtient 16 ou 18 heures, c'est-à-dire huit ou neuf heures par jour, ce qui est tout à fait suffisant. De ces expériences, on peut déduire un conseil tout à fait pratique : avant de parler d'insomnie et de penser qu'on a mal dormi une nuit, il faut se souvenir de la nuit précédente, si on a dormi 10 heures durant celle-ci, et quatre heures durant la nuit soi-disant d'insomnie, on a 14 heures pour deux nuits, ce qui fait sept heures par nuit, et c'est donc normal.

On a montré que les gens qui travaillaient 10 h ou plus par jour augmentaient de 60 % leur risque de décès par maladies cardio-vasculaires. On attribue cela en réalité au manque de sommeil principalement. Ils ont envie d'avoir un peu de vie sociale, et prennent le temps pour celle-ci sur leur durée de sommeil, et on se retrouve donc dans le cas de privation chronique de sommeil avec la libération de protéine C-réactive et d'interleukines par la graisse abdominale.

Il faut savoir aussi que le cerveau enregistre les dettes de sommeil : si des sujets sont privés, par exemple, de la moitié du sommeil pendant quinze jours et ensuite sont limités à un sommeil de sept heures par nuit, jusqu'à six mois, quand on les laisse libres de dormir comme ils le veulent, ils récupèrent la quantité de sommeil dont ils ont été privés.

Ceux qui dorment beaucoup plus longtemps que la moyenne, par exemple neuf heures ou plus, sont aussi exposés à des morts plus précoces. Ici, les mécanismes sont différents, l'excès de sommeil est en général le symptôme d'une maladie grave sous-jacente, début de cancer, etc. Il peut être aussi le témoin d'une dépression, car il n'y a plus aucune motivation pour se lever le matin. On sait par ailleurs que ce trouble de l'humeur favorise une diminution de l'immunité, donc une augmentation du risque de maladies comme infections et cancers, et de manière générale gêne la guérison de maladies graves, d'où l'augmentation du taux de mortalité globale.

Venons-en maintenant à une méthode de yoga peu connue en Occident qui permet d'aider à l'endormissement

Le yoga des latéralités et l'endormissement.

On parle en Inde de svara-yoga, *svara* signifiant le son. Cela vient de l'observation qu'on a en général une narine bouchée et qu'on respire donc principalement par l'autre, il y a une dissymétrie entre les latéralités et on perçoit comme différente, non seulement la sensation du souffle, mais aussi celle du son passant par les narines. C'est ce que les ORL appellent la rhinite physiologique alternante. Elle est normale, et toutes les deux heures, il y a le gonflement des vaisseaux du fond des narines qui change de côté, permute donc la latéralité de l'obstruction. L'obstruction généralement n'est pas complète, mais on sent une différence entre les deux narines. Cette différence s'atténue, voire s'efface, quand on est actif

physiquement, quand on parle beaucoup, quand on a des émotions un peu fortes. Elle se réinstalle en quelques minutes quand on revient au repos. *Svara* signifie aussi la voyelle, et le ciel, le *svara yoga* représente donc un état où l'on peut percevoir facilement le son du silence qui est comme une voyelle entièrement continue, et par cette écoute on arrive à paralyser complètement le mental. Ceci ouvre la perspective, la possibilité d'expériences de bonheur intense, et donc » d'être au ciel »...

Les explications pratiques que je donne ci-dessous proviennent de certains textes de yoga, de commentaires comme ceux de Satyananda dans *Svara-yoga, le cerveau respire* ; et surtout de 10 ans d'expérimentation personnelle sur ces bases traditionnelles. Je les ai communiquées régulièrement au groupes que j'avais en stage depuis donc une dizaine d'années, soit plusieurs milliers de personnes, et les retours ont été a priori positifs, la plupart des gens reconnaissant que ce type de méthodes les aidait à trouver le sommeil.

Pendant la nuit, il y a au début entre quatre heures et demie et six heures de sommeil sans alternance d'ouverture des narines. Souvent, c'est la période pendant laquelle les gens ne se réveillent pas, ensuite il se lèvent pour aller aux toilettes et essaient de se rendormir. Dans ce sens, il y a une loi simple à comprendre : le sommeil pour le cerveau est lié à l'absence de changement de latéralité, à cause du fait de ces cinq heures environ avec la narine ouverte du même côté, et aussi à cause de l'immobilité relative quand on dort vraiment. Par contre, dès qu'on se lève pour commencer sa journée habituelle, et qu'on met le pied par terre, il y a l'alternance des pas qui provoque un changement de latéralité rapide, et puis l'alternance des mains aussi, quand on prend par exemple la brosse à dent de la main droite, et le verre de la main gauche, etc. Même les yeux quand on se déplace doivent aller rapidement de gauche à droite pour évaluer et éviter les obstacles. On peut utiliser cette loi de base pour favoriser l'endormissement, voyons maintenant comment :

Remarquons déjà qu'en pratique, cette méthode fonctionne mieux pour ceux qui dorment sur le côté, il s'agit de la majorité des gens, mais elle peut être utile pour un certain nombre de sujets, souvent des femmes, qui aiment dormir sur le ventre, car à ce moment-là il y a une joue sur le lit et l'autre qui est orientée vers le plafond, on retrouve donc en quelque sorte la situation de sommeil sur le côté. Ceux qui dorment sur le dos peuvent simplement se concentrer sur l'impression que la narine ouverte s'ouvre encore plus sur l'inspiration, et que la narine fermée se ferme encore plus sur l'expiration, ils obtiendront probablement des résultats équivalents à la méthode quand on est couché sur le côté.

En pratique, nous pouvons pour commencer, par exemple, supposer qu'on se couche sur le côté droit avec la narine gauche ouverte. À ce moment-là, le poumon droit sera comprimé contre le matelas, alors que le poumon gauche s'ouvrira naturellement et sans obstacles. Par réflexe, l'ouverture plus grande des bronches à gauche correspondra à un message d'ouverture pour la narine gauche. Or, celle-ci est déjà ouverte. Donc, il n'y a pas de message de changement de latéralité, et le cerveau se sentira tranquille, sans perspective de changement, et donc autorisé à déconnecter, à » fermer la lumière » et ainsi à s'endormir. Par contre, si on se tourne du côté gauche, la narine droite fermée aura tendance à s'ouvrir, Il y aura donc message de changement de latéralité, ce qui sera un obstacle à l'endormissement. Ceci représente une première loi.

Maintenant, il y a une seconde loi qui se superpose à la première : quand la narine gauche est ouverte, il y a un effet calmant, et quand la narine droite l'est, il y a un effet stimulant. C'est une observation que les yogis ont effectuée depuis au moins un millénaire. On peut se demander pourquoi cette latéralisation existe. Distinguons deux phénomènes et leur interprétation. Premièrement, la narine fermée du côté gauche s'additionne à la sensation de tension du cœur, et favorise une dissymétrie complète du tronc et de la tête, donc la tendance à un certain mal-être, avec la tentation de projeter celui-ci vers les autres, et donc

une certaine violence. Quand c'est au contraire la narine droite qui est fermée, il y a une sorte d'équilibre dans le corps, entre la tension à droite au niveau des sinus et du visage, ainsi qu'à gauche au niveau du thorax. On est plus réfléchi, pondéré au sens même physique, c'est-à-dire équilibré entre droite et gauche : dans l'aspect positif de ce phénomène, on sera plus méditatif ; dans l'aspect négatif, on aura tendance à la culpabilité et à s'emmêler avec ses propres complications mentales.

La seconde loi qu'on doit expliquer constate que le mal-être et la souffrance ont tendance à augmenter la sensation de tension du côté de la narine fermée, quel qu'il soit, et donc à créer ou augmenter une certaine dissymétrie au niveau du visage et de la tête, avec aussi une extension vers le bas au niveau du tronc. Il y a la tendance à la contraction des muscles paravertébraux du côté de la narine fermée. Je pense que le corps veut revenir à la situation foetale, où le bébé pendant tout son développement jusqu'à la naissance est en quelque sorte « mono-latéralisé », en ce sens que son cerveau est relié au placenta d'un côté seulement, et ce pour une longue durée. Certains chercheurs font l'hypothèse que selon le côté de ce lien intime cerveau-placenta grâce à une vascularisation développée, la dextralité du bébé sera décidée, c'est-à-dire savoir s'il sera droitier ou gaucher. En tous les cas, la psychologie a souvent remarqué des liens profonds entre la régression au stade *in utero* et l'endormissement.

Pour que celui-ci soit bon, il est donc assez compréhensible que la conscience, les sensations, le corps subtil pourrait-on dire, doivent se rassembler dans une seule latéralité du corps, s'y absorber pour pouvoir mieux, si l'on peut dire, « sombrer » dans le sommeil. C'est sans doute aussi pour cela que lorsqu'il y a mal-être, souffrance, conflit avec le monde extérieur, la différence entre les latéralités augmente. En pratique, le côté de la narine fermée devient plus tendu, et au niveau du thorax les tensions augmentent du côté gauche où le cœur bat plus vite et est stressé, ce qui augmente la dissymétrie avec le côté droit où il ne se passe rien de spécial. Le mécanisme sous-jacent est facile à comprendre : « Le monde m'embête, et donc je vais aller me coucher pour dormir, et demain ça ira mieux ! » Comme le dit la sagesse populaire, la nuit porte conseil...

On peut utiliser cette loi pour mieux s'endormir, justement en rassemblant l'énergie et les sensations dans un seul côté dans la phase d'endormissement. Il est par exemple possible de visualiser que le côté contre le lit ne fait plus qu'un avec le matelas, et que le côté de la narine ouverte vers le plafond devient tellement subtil, aérien, aéré, qu'il finit par ne plus exister.

Il peut être profitable de continuer cet exercice physique par son équivalent subtil, comme un écho ressenti : sur l'inspiration, le corps subtil, vécu se tend comme un ressort en se cambrant, sur l'expiration il se détend et va en sens inverse, c'est-à-dire qu'il se recroqueville autour d'un point qu'on peut imaginer à peut-être 20-30 cm en avant du nombril. Pour amplifier la différence entre le côté de la narine fermée et celui de la narine ouverte, on peut imaginer la sensation de pesanteur, de solidité de la narine fermée comme la terre, et répandre cette sensation dans tout l'hémicorps du même côté. Pour le côté narine ouverte, c'est l'élément air qui sera visualisé, au maximum, il n'y aura plus qu'un hémicorps de terre du côté du lit, car l'autre hémicorps se sera purement et simplement dissout dans l'atmosphère.

Pour aider à obtenir un ressenti complet de la position foetale qui aide bien à l'endormissement, on peut imaginer être un bébé dans les bras de sa mère. D'une main, elle soutient son postérieur, de l'autre elle lui penche très doucement la tête vers l'avant. Cela renforce un sentiment de sécurité fondamentale qui aide à une détente complète et donc à l'endormissement si tant est qu'on ait besoin de sommeil à ce moment-là.

Dans l'ensemble, si on veut s'endormir plus facilement, il ne faut pas diriger trop d'énergie dans le front. Cependant, ceux qui aiment la méditation en mettront quand même un petit peu, pour s'endormir le plus possible dans la perception de la lumière à ce niveau-là. Cela a un effet calmant, c'est sans doute ce type d'action auto-thérapeutique auquel font allusion les schizophrènes quand ils disent qu'ils ne sentent qu'une moitié de leur corps. C'est au départ plus une réaction de défense contre leur anxiété qu'une cause pour elle. Ensuite, évidemment, s'entremêlent.

On peut utiliser à l'inverse cette loi pour mieux se réveiller le matin, et pendant la journée avoir non seulement une méditation plus profonde, mais aussi une intelligence qui fonctionne mieux. À ce moment-là, il s'agira au contraire de réduire la dissymétrie entre les côtés, et d'essayer de les équilibrer comme les deux plateaux d'une balance à l'ancienne avec le fléau de l'axe central, la colonne vertébrale, qui devient bien droit et vertical. C'est tout le yoga des latéralités dont j'ai parlé dans les premiers chapitres du *Mariage intérieur*, et dans mes deux textes de cette année, *En cheminant avec Nâgârjuna*, à propos de ce sage bouddhiste qui a développé la Voie du juste milieu, et dans *L'ornement de Râjayoga*. Le Râjayoga est fondé sur l'ouverture du canal central du corps grâce au rééquilibrage des canaux latéraux. Il est donc important de comprendre que la même loi peut être utilisée pendant la journée pour mieux se réveiller, et pendant la nuit pour mieux s'endormir, simplement en l'employant de façon inverse.

Pour continuer avec l'aspect stimulant de la narine droite ouverte, il y a quelque chose de très utile à savoir en pratique. Quand on se réveille au bout de quatre ou cinq heures, on a envie, a priori, de se rendormir plus rapidement pour terminer sa nuit de sept ou huit heures, mais si on a le changement de narine habituelle, à ce moment-là dans le sens narine gauche qui se ferme et narine droite qui s'ouvre, on aura un effet de stimulation qui s'ajoutera à l'épuisement de la plus grande partie du besoin de sommeil, et cela donnera en pratique une difficulté à se rendormir. On peut essayer pendant 10 minutes ou un quart d'heure de le faire, mais si le sommeil ne vient pas, il sera meilleur de faire ce qu'on a à faire et de commencer une journée normale. Probablement, on ne sera pas fatigué durant celle-ci, et la nuit suivante, il est bien possible qu'on dorme huit heures pour compenser. J'ai remarqué, bien que ce ne soit pas obligatoire, que justement, la nuit suivante, on se retrouvera avec la narine gauche qui s'ouvre au bout de quatre heures et demi ou cinq heures, ce qui permettra un 'rendormissement' facile pour deux ou trois heures de plus.

Pour être tout à fait pratique, il y a une position qui favorise à la fois l'endormissement et la relaxation des lombaires. Les lombalgies chroniques sont un fléau social, et une des raisons de leur fréquence dans la population générale est la position pendant le sommeil. Quand on dort sur le côté de la façon habituelle, il y a une torsion des lombaires qui entretient leur tension et peut être la cause de douleurs chroniques. Ceux qui dorment sur le dos ne sont pas à l'abri non plus, car la position allongée étire les psoas qui cambrent trop les lombaires, d'où aussi risque de douleur. C'est décevant à ce moment-là pour les sujets de s'endormir avec un peu de mal au dos en se disant que la nuit va tout réparer, et de se réveiller, en fait, avec une aggravation de leur souffrance. Pour éviter cela, il existe une pratique très simple. Si on est allongé par exemple sur le côté droit, la jambe droite sera donc étendue en extension sur le matelas, et il s'agira de replier complètement la jambe gauche en ramenant le genou vers l'épaule gauche, et soutenir cette jambe pliée avec un coussin suffisamment épais. A ce moment-là, les lombaires ne seront plus en torsion, elles pourront se relaxer complètement, et une éventuelle lombalgie mécanique survenue pendant la journée pourra se détendre. En plus, on ne déclenchera pas de nouvelles douleurs.

Sommeil

On a montré que si l'on faisait travailler vraiment une latéralité du corps pendant la journée, l'hémisphère correspondant 'dormait' plus la nuit que son symétrique. Pour aller plus loin, on peut remarquer que le cœur travaille tout le temps à gauche, et »fatigue » donc l'hémisphère droit, d'où l'intérêt du rééquilibrage, ne serait-ce que pour égaliser la 'fatigue' et le 'sommeil' dans les latéralités hémisphériques.

Les enfants quand ils sont excités ne veulent pas aller se coucher, mais finalement s'effondrent et ensuite manquent de sommeil. Est-ce que les adultes qui courent tous les soirs pour encore plus de vie sociale et de divertissement ne seraient pas de grands enfants qui s'ignorent?

Le Dalaï-lama et la tradition tibétaine conseillent pour les gens qui sont régulièrement somnolents de se concentrer sur le troisième œil, et pour les gens qui ont du mal à s'endormir au contraire de se focaliser sur le bas-ventre, on pourrait dire par exemple sur le *hara*. Il a consacré tout un séminaire de rencontres avec les scientifiques occidentaux aux états intermédiaires de conscience. Le livre a été publié par le chercheur en neurosciences Francisco Varela sous le titre de *Dormir, rêver, mourir*.

Dans le védânta et le bouddhisme tibétain, on ne s'attarde pas tant au contenu onirique qu'à la remise en question qu'apporte l'expérience du rêve, en particulier lucide. Si je peux me réveiller à l'intérieur de mon rêve en prenant conscience que je rêve, pourquoi ne pourrais-je pas m'éveiller à l'intérieur de la vie dans le monde et m'apercevoir que ce que je considérais comme réalité à beaucoup plus à voir que je ne pensais avec le rêve ?

Une autre loi physiologique de l'endormissement est importante, il s'agit du lâchage des muscles de la nuque exactement à l'instant où le sommeil survient. C'est d'ailleurs le signe qu'observent les scientifiques dans les laboratoires d'électro-encéphalographie pour savoir exactement quand un sujet s'endort. On peut reprendre cette loi pour favoriser l'endormissement de façon simple. Quand on est couché sur le côté, il s'agit d'incliner un peu plus la tête en ramenant le menton vers la fourche sternale, cela favorise un étirement et une détente des muscles de la nuque et donc l'endormissement. Il est intéressant de remarquer dans l'expérience pratique qu'une différence, par exemple, de 15 ou 20° simplement, a un réel effet sur la facilité d'endormissement. Dans la Bible, Yahwé invective Israël qui lui désobéit, en le traitant de peuple à la nuque raide. Effectivement, si on a la nuque raide et qu'on est psychorigide, obstiné, ses ressentiments et plaintes tourneront dans le mental et on aura plus de mal à s'endormir. Les gens qui sont humbles et doux ont souvent une inclinaison de la tête. C'est peut-être grâce à cela qu'ils s'endormiront probablement plus facilement du sommeil des dieux...

Des lunettes de tissu anti-lumière comme on utilise par exemple dans les avions sont une aide, sans doute par l'effet direct de couper le contact avec les sources lumineuses, peut-être aussi de façon indirecte par la chaleur qu'elles procurent : cela induit une détente des muscles des yeux, et sans doute par là un ralentissement de l'imaginaire et de l'excitation mentale qui y est associée.

Pauses respiratoires et postures compensatoires

Un autre aspect de la physiologie du sommeil qu'on peut reprendre pour obtenir un meilleur endormissement est aussi assez simple. Quand on enregistre les gens qui s'endorment, leur respiration a des pauses en fin d'expiration. Cela peut être dangereux pour les insuffisants respiratoires aigus, c'est pour cela qu'en service de réanimation respiratoire, on pique souvent les gens avec de la caféine pour éviter des pauses respiratoires profondes, car à ce moment-là ils pourraient basculer dans une anoxie (manque d'oxygène) fatale. Mais

pour les gens normaux, une hypoxie avec hypercapnie modérée, c'est-à-dire augmentation du gaz carbonique est bonne, car elle favorise l'endormissement. L'augmentation du gaz carbonique dans le sang a tendance à rendre somnolent, jusqu'à une certaine limite bien sûr. En effet, s'il augmente vraiment, la réaction de survie déclenchera tous les systèmes d'alerte du corps qui se mettra en branle et il y aura donc stress et réveil important. Par l'expérience personnelle, on peut sentir la quantité et la durée de l'arrêt en fin d'expiration qui permet d'être un peu « ensuqué » sans qu'il y ait la réaction vitale du manque d'oxygène qui induit au contraire le stress et le réveil. Comme souvent, tout est une question de dosage juste.

Dans le hatha-yoga on conseille de pratiquer les postures en tenant compte de la compensation : après par exemple une *āsana* en flexion, on en fait une en extension, et vice versa. En effet, le corps est un peu comme un ressort, si on le tend fortement d'un côté, il aura tendance à repartir de l'autre. On peut exploiter cette loi physiologique pour favoriser un bon endormissement. Comme nous l'avons dit, celui-ci est lié à la régression en position fœtale, en chien de fusil. Au moment de s'endormir, il est donc bon de stimuler l'extension du corps, en tendant par exemple le dos et la nuque, en les cambrant avec les poumons pleins. Ensuite, par compensation, la colonne aura tendance à se rétracter sur elle-même et le souffle à rester poumons vides, ce qui est en soi le meilleur état pour glisser dans le sommeil. Au niveau des jambes et des bras, l'extension complète est bonne, c'est-à-dire retourner les doigts croisés avec les paumes qui poussent en s'éloignant du sommet de la tête, c'est le geste de bâillement habituel, et au niveau des jambes, il y a un mouvement qui favorise l'extension des muscles postérieurs et l'afflux des sensations et de la chaleur dans les extrémités, ce qui a aussi un effet calmant.

Il s'agit d'un mouvement simple, mais la première fois il faut comprendre exactement comment le faire : on pousse les talons le plus loin possible du corps, on ramène le dos des pieds vers la tête, et on recroqueville les doigts de pied. Cela fait travailler à peu près tous les muscles du pied, amène une sensation de chaleur, et donc de détente à cet endroit-là. C'est une observation commune qu'on a du mal à s'endormir si les pieds sont froids, avec ce mouvement, on utilise la même loi mais en sens inverse. De façon générale, la station debout chez l'être humain favorise une tension chronique de la musculature postérieure, et ceci gêne l'endormissement.

On peut aussi commencer par s'absorber dans la sensation de narine fermée, et la faire diffuser à tout l'hémicorps du même côté, c'est-à-dire du côté du lit. Certains peuvent être aidés en refermant aussi les poings, mais sans tension. On voit que les bébés » dorment à poings fermés ». En tant qu'adulte, on pourrait aussi ajouter » dormir à narine fermée », sachant que ce sera celle qui est déjà fermée qui sera prise en conscience de façon privilégiée. A l'inverse, la sensation d'ouverture de la narine fermée aide à se réveiller. C'est un des sens des ablutions matinales, quand l'eau passe entre les doigts de main ou de pieds, ou derrière les oreilles ou encore entre les gencives et les lèvres, cela donne une sensation d'ouverture et de décollement qui favorise par réflexe le décollement des muqueuses de la narine fermée.

La chaleur aide à se relaxer et à s'endormir, en particulier au niveau des extrémités, mains, pieds et tête, c'est le bon vieux système du bonnet de nuit, mais on peut être plus spécifique : nous avons dit que la détente de la nuque est essentielle pour déclencher l'instant de l'endormissement. Une manière de la favoriser est d'augmenter l'inclinaison de la tête vers l'avant, nous l'avons dit, et une seconde manière est de mettre un tissu à ce niveau-là, ou quoi que ce soit qui puisse créer une chaleur. Comme le corps fonctionne beaucoup par différence, il est bien possible que ce système soit plus efficace si le tissu est placé seulement à l'arrière et pas à l'avant, c'est-à-dire pas sur la gorge.

Quelques conseils généraux

Le Pr David Servan-Schreiber nous résume dans le blog de son site *guerir.org* une étude japonaise majeure que nous avons déjà mentionnée brièvement : nous le citons ici pour avoir plus de détails :

Il est établi depuis longtemps qu'une quantité de sommeil suffisante (celle qui fait que vous n'avez pas besoin d'un réveil matin pour vous réveiller) est associée à une meilleure santé : moins de diabète, d'hypertension, de risque d'infarctus. Depuis peu, plusieurs équipes internationales ont découvert que le sommeil protège aussi contre le cancer. Dans une grande étude japonaise, 24.000 femmes ont été suivies pendant huit ans. Pour les femmes qui dormaient moins de six heures par nuit, le risque de cancer était augmenté de 60% (du même ordre que l'augmentation de risque associée à la prise du traitement hormonal de la ménopause), par rapport à celles qui dormaient au moins sept heures. Celles qui dormaient neuf heures par nuit, étaient, elles, protégées contre le cancer du sein (28% de chances en moins de développer la maladie).ⁱ

Dans une autre étude, américaine celle-là, la protection contre le cancer due à l'exercice physique modéré (30 minutes de marche rapide ou équivalent, 6 jours par semaine) disparaissait presque complètement chez les personnes qui dormaient moins de 7 heures par nuit.ⁱⁱ

Une étude menée sur un grand nombre d'infirmières qui pratiquait le travail des trois-huits a montré en substance qu'avant 35-40 ans, leur organisme supportait assez bien les privations et les irrégularités du sommeil, mais qu'après ce n'était plus le cas.

Il est bien connu maintenant que les cycles de sommeil sont d'une heure et demi, un peu plus chez les enfants et un peu moins chez les personnes âgées. On ressent souvent, quand on a besoin de sommeil et que le cycle survient, des bâillements et les yeux lourds. La régularité de l'heure de coucher aide beaucoup à bien s'endormir. J'ai pu expérimenter cela personnellement en ermitage, où j'ai fait attention de m'endormir exactement à la même heure à cinq minutes près, et cela a été une des premières fois de ma vie où régulièrement je m'endormais juste en deux minutes, et ce, sans être a priori en manque de sommeil. Si on doit se réveiller avec un réveil, calculer l'heure du réveil à la fin d'un cycle plutôt qu'au milieu. La plupart des gens ont besoin de cinq cycles, c'est-à-dire environ 7h30.

Un des meilleurs déclencheurs du sommeil est la diminution de la température, donc un refroidissement corporel. C'est bien pour cela d'ailleurs qu'on aime se couvrir quand on dort. Ce qui compte est la différence, si donc le corps a été échauffé auparavant, il se refroidira de façon plus importante et cela sera bon pour le sommeil. En pratique, les physiologistes disent qu'il faut cinq ou six heures entre l'effort et le moment de l'endormissement. Si donc on veut se coucher et s'endormir vers 10 ou 11 heures du soir, mieux vaut faire l'effort vers quatre ou cinq heures de l'après-midi. De manière générale, on sent bien qu'une activité physique soutenue aide à avoir un bon sommeil. Maintenir la pièce fraîche, à 18° environ, aide. Prendre un bain avant d'aller se coucher donnera une sensation de refroidissement du corps, il suffit en fait d'un degré de diminution pour déclencher le sommeil.

L'alimentation :

Il y a déjà la question de la quantité, là encore, la loi du juste milieu reste la bonne : trop manger risque de donner un sommeil agité, et à l'inverse un jeûne complet mettra en branle le système de l'adrénaline qui va dans le sens du stress, et donc de l'insomnie. C'est sans doute pour cela d'ailleurs que les moines bouddhistes ne prennent pas de dîner, au moins dans

les régions chaudes. Ils veulent pouvoir se réveiller très tôt quand il fait encore frais, pour avoir une meilleure méditation. Ils aiment aussi avoir un sommeil léger pour avoir une chance d'être conscients dans leurs rêves. Il y a aussi une question pratique. Ils vivent d'aumônes et doivent donc souvent faire de longs trajets à pied à partir de leur forêt pour aller mendier dans les villages. Cela prend du temps, ils préfèrent donc n'avoir à le faire qu'une fois par jour, dans la matinée.

Une découverte importante de la physiologie du cerveau assez récente, c'est que celui-ci consomme beaucoup d'énergie, non seulement pour penser, mais aussi pour rêver. Le Pr Jean-Marie Bourre de l'Académie de Médecine est un spécialiste de la nutrition du cerveauⁱⁱⁱ, il compare l'activité nocturne de celui-ci à la défragmentation du disque dur dans un ordinateur. Les acquis de la journée sont classés et organisés pour pouvoir être mieux mémorisés. Tout cela prend de l'énergie. En pratique, comme le Pr Bourre est du Midi, il » confesse » dans un de ses livres qu'il mange une petite poignée de pruneaux juste avant d'aller se coucher. En effet, les glucides lents sont une bonne alimentation pour le cerveau pendant la nuit, mais les glucides rapides non, car on risque un pic hypoglycémique par réaction qui vous réveillera en milieu de nuit. Egalement, cela inhibera l'effet normal de nettoyage des graisses superflues par le métabolisme du corps pendant le sommeil. De manière générale, un jeûne complet le soir favorisera un réveil très matinal, tout simplement parce qu'on a faim, et il n'est donc pas conseillé d'habitude si on souhaite un temps de sommeil suffisant. Certes, les ascètes se servent de ce processus pour dormir moins, mais vu tout ce que nous maintenant sur les effets délétères de la privation de sommeil chronique sur la santé, cela ne semble guère conseillé.

Par ailleurs, une étude d'une université grecque a montré que la prise de thé vert stoppait pendant environ trois heures l'inflammation artérielle. Comme la libération de la protéine C réactive et des interleukines inflammatoires pour les artères est augmentée par le manque de sommeil, il semble logique de prendre plus de thé vert les lendemains de nuits où l'on a mal dormi. Cela devrait permettre de 'limiter les dégâts'. D'autres études clarifieront ce point. Affaire à suivre...

Puisque nous parlons d'alimentation et de sommeil, nous pouvons dire un mot de la chrono-nutrition, telle qu'elle a été popularisée par exemple par Alain Delabos.^{iv} Elle a des bases de recherche scientifique solides. Elle est fondée sur le fait que le corps digère mieux certains aliments à certaines heures. Selon ce principe il est par exemple bien de prendre les glucides rapides et les fruits vers 16 ou 17 heures, le moment de la journée où ils sont les mieux assimilés. Par contre, pour le dîner, si on souhaite que le sommeil remplisse son rôle de faire le nettoyage du corps et de brûler les graisses en trop, il vaudra mieux prendre des protéines pures, comme du poisson, et des légumes (sauf les pommes de terre). Ces glucides très lents de digestion, associés aux protéines, permettent de mettre le pancréas et l'insuline au repos, et donc de déstocker les graisses. Par contre, si on prend des aliments qui contiennent des glucides rapides, comme par exemple des laitages, avec le lactose (celui-ci est présent dans le lait et le yoghourt, moins dans les fromages), le système pancréas-insuline sera stimulé pendant toute une partie de la nuit, ne sera jamais vraiment au repos, et de ce fait, les graisses ne seront pas » déstockées » comme elles auraient pu l'être grâce au sommeil.

Pour compléter brièvement sur ce régime, on recommande de prendre le cholestérol, par exemple du fromage, le matin au petit déjeuner avec des glucides lents comme accompagnement, par exemple du pain complet, car c'est là que la lipase pouvant digérer le cholestérol est la plus active. Ensuite, il y a un effet intéressant sur le cholestérol endogène, le responsable des hypercholestérolémies. Sa production est de beaucoup diminuée à cause de l'apport de cholestérol exogène, et comme c'est l'endogène qui pose le plus de problèmes,

finalement on observe des baisses du taux sanguin de cholestérol par le simple fait de prendre un peu de cholestérol alimentaire au moment du petit déjeuner. Des études faites en particulier à l'université de Dijon, sur environs 5000 patients, ont confirmé cela. Ceci est, en fait, analogue à la réaction aux traitements hormonaux. Quand on prend en médicament une hormone de remplacement, la glande devient paresseuse et cesse de produire l'hormone naturelle.

Il y a un acide aminé qui est utile à connaître, le tryptophane. Il induit l'endormissement. On le trouve entre autres dans le blé, le riz, et les laitages. De manière générale, il est important de manger peu ou pas salé du tout le soir. Globalement, l'alimentation occidentale moderne est bien trop riche en sel. En particulier le soir, le sel pris en quantité retiendra l'eau et augmentera donc le travail du cœur pendant toute la nuit.

Certains sont bien aidés pour l'endormissement par une forme de *prânâyâma*, avec comptage respiratoire. D'après les témoignages que j'ai recueillis, si on organise l'expiration pour qu'elle soit deux fois plus longue que l'inspiration, on a un bon effet pour l'endormissement. Dans mon expérience, c'est surtout l'arrêt en fin d'expiration qui est le plus efficace, il correspond aussi aux mécanismes physiologiques de l'endormissement, comme nous l'avons mentionné. Il est intéressant de voir d'ailleurs, que quand on prend beaucoup de café, on se sent obligé de 'réinspirer' immédiatement après la fin de l'expiration, à l'inverse, les arrêts en fin d'expiration ont donc un effet 'anti-caféine', et donc calmant.

La cohérence cardiaque a été très étudiée et peut faire baisser le cortisol, hormone de stress, pendant quatre ou six heures, même pour cinq minutes de pratique : il s'agit d'inspirer pendant cinq secondes, et d'expirer pendant cinq secondes également. On peut aussi s'adapter aux pulsations, en comptant six pulsations cardiaques à l'inspir, et six également à l'expir.

Les Tibétains recommandent la concentration sur le chakra de la gorge pour induire le rêve lucide. Il est possible que cette concentration aille dans le sens général de la flexion du tronc pour prendre la position foetale, et favoriser de façon générale l'endormissement.

Dans l'hypnose fractionnée de Milton Erickson, on insiste sur l'utilisation du paradoxe pour changer l'état de conscience. Ce paradoxe représente une sorte de confusion des deux pôles d'une proposition logique, c'est-à-dire finalement de la droite et la gauche au niveau des perceptions corporelles. J'ai un ami qui a appris à manier tout cela et il confirme qu'il l'utilise régulièrement, c'est la meilleure manière qu'il a trouvée pour s'endormir. Le mental mis en face d'une contradiction commence à chercher un peu à la résoudre, et finalement abandonne et s'arrête. C'est précisément cet arrêt du mental qui favorise soit l'éveil spirituel profond, soit l'endormissement.

Un conseil général : quelles que soient les techniques qu'on utilise pour s'endormir, il faut se souvenir de la Règle d'or, plutôt paradoxale. C'est justement quand on n'a que peu de volonté de s'endormir qu'on le fait pour de bon...

Une mise en garde pratique : certains pensent ne pas avoir de problèmes de sommeil car ils dorment très peu et de ce fait, s'effondrent comme des masses quand ils se mettent au lit. Certes, leurs problèmes n'est pas l'endormissement, mais il est de façon tout à fait réelle le manque de sommeil, avec les risques de décès plus précoce qui y sont liés, comme le montrent ces études clés que nous avons mentionnées plus haut.

On dit en latin *mens sana in corpore sano* un esprit sain dans un corps sain. On pourrait transposer un niveau plus subtil cet adage de la sagesse ancienne, en disant « un éveil spirituel sain, après un sommeil physique sain ». On a expliqué dans le texte ci-dessus comment, par exemple, la même loi sur le fonctionnement des latéralités peut être utilisée pour bien s'endormir le soir, et bien se réveiller pendant la méditation du matin. Si on dort mal la nuit, on aura tendance à somnoler en méditation, ce qui n'est pas le but ; il y a donc un lien entre les deux travaux, celui d'un endormissement sain la nuit et celui d'un éveil spirituel

non moins sain pendant la journée.

Le rôle de la mélatonine

La mélatonine est une bonne substance pour induire le sommeil, on commence en général par des doses de 0,3 milligrammes par jour en montant jusqu'à cinq, voire même dix milligrammes par jour. On peut avoir cette mélatonine en France sous forme de préparations magistrales, ou sous forme d'un médicament qui est plus cher, le *circadin. Non seulement la mélatonine a un bon effet sur le sommeil, mais elle inhibe également la multiplication des cellules cancéreuses. Il faut savoir aussi que quelques minutes de lumière seulement suffisent à faire baisser son taux, et donc à gêner le sommeil. Il faut, par conséquent, être prudent à propos de la lumière, surtout forte, en milieu de nuit, et même déjà durant l'heure avant le coucher. Voici ce qu'en dit David Servan-Schreiber :

Pendant le sommeil, et dans de bonnes conditions d'obscurité, le cerveau secrète de façon continue une petite hormone appelée mélatonine. Une exposition à la lumière même limitée à quelques dizaines de secondes annule cette sécrétion. Au Basset Research Institute de l'Etat de New York, le Dr. Blask a pu montrer que la mélatonine agit directement sur les cellules cancéreuses pour en réduire la croissance. La mélatonine réduit aussi l'assimilation par les cellules cancéreuses des acides gras oméga-6 (qui alimentent l'inflammation dans la tumeur et donc sa croissance). Par ailleurs, en Italie, à l'hôpital San Gerardo de Milan, l'équipe de recherche du Pr Lissoni a étudié les effets de la mélatonine dans le traitement du cancer depuis plus de 20 ans. Leurs études ont pu montrer que pour plusieurs types de tumeurs solides différentes et déjà très avancées (seins, poumon, cancers de la tête et du cou, glioblastomes), le traitement par chimiothérapie ou radiothérapie obtenait souvent de biens meilleurs résultats si les patients recevaient aussi 20 mg de mélatonine le soir au coucher. De plus, les patients sous mélatonine avaient moins de problèmes de toxicité (thrombocytopenie, neuropathies, cardiopathies, saignements des gencives et fatigue profonde).^{v vi} »

Pour d'autres noms de plantes ou médicaments favorisant le sommeil, ainsi que toutes sortes de trucs pratiques, on peut se référer au dossier sommeil du site de David Servan-Schreiber, www.guerir.org

Voici quelques réflexions, observations et exercices concrets que j'ai trouvés utiles pour favoriser l'endormissement. Cet article sera sans doute complété. J'ai acquis en particulier un livre récent sur la physiologie du sommeil avec un bon nombre de recherches très précises sur le sujet, je suis sûr qu'en l'étudiant en détail je trouverai un certain nombre de liens avec le yoga, un certain nombre d'intuitions et d'hypothèses. Cette partie pourrait servir de base de travail pour une vérification systématique et scientifique avec des groupes d'expérimentation et de contrôle. Cela pourrait représenter des sujets de mémoire de maîtrise ou de thèses de DEA pour les étudiants en psychologie, voire même de sujets de recherche pour des chercheurs professionnels. J'avoue que mon engagement dans la pratique personnelle du yoga et de la méditation, ainsi que d'autres sujets d'écriture, ne me laisse pas le temps de pousser dans ce sens-là. Sachant l'importance d'un bon sommeil pour la santé physique, psychologique et spirituelle, j'espère que ces quelques pages, mêlant les recherches scientifiques et les observations pratiques, aideront les gens à mieux plonger dans les bras de Morphée, et d'en être, nuit après nuit, métamorphosés...

La vision du sommeil dans les Upanishads

J'ai déjà parlé de cette question dans mon livre *Soigner son âme - méditation et psychologie*,^{vii} dont tout le chapitre N°2 est consacré au sommeil. Mais nous pouvons reprendre ici certains points importants et les développer un peu différemment pour montrer toute l'expérience spirituelle et métaphysique qu'on peut effectuer autour du sommeil. L'Upanishad la plus ancienne, la Brihad-âranyaka, réfléchit en profondeur sur le sommeil (4. 3.7-14)^{viii} :

Quand quelqu'un s'endort, il prend comme tout bagage avec lui le matériel de ce monde qui contient tout, et c'est lui qui le met en morceaux, c'est lui qui le reconstruit, il rêve grâce à son propre éclat, grâce à sa propre lumière aussi, et cette personne devient auto- illuminée... C'est elle qui projette pour elle-même tout ce qu'elle voit dans le rêve...

À ce sujet, on a les vers suivants :

Laissant tomber pendant le sommeil ce qui est physique, sans sommeil, il regarde par-dessous [les sens] endormis. Après avoir ramené à lui la lumière, Elle retourne à sa place, La Personne d'or, le Cygne unique.

Il fait garder son nid d'en dessous par le souffle, l'Immortel procède hors du nid, Il va où bon lui semble – l'Immortel, La Personne d'or, le Cygne unique.

Dans l'état de sommeil, allant plus haut ou plus bas, Etant un dieu, Il se fabrique toutes les formes – A un moment, profitant pour ainsi dire du plaisir avec les femmes, A un autre, pour ainsi dire riant ou même contemplant des visions terribles. Les gens voient Son terrain de jeu ; mais Lui, personne ne le voit.

Si on réussit à être conscient qu'on rêve, comme dans le rêve lucide, à ce moment-là on a une expérience de ce Soi qui voit sans être vu, qui est le témoin du tout, que ce soit les événements dans le rêve ou dans la vie éveillée. Cet aigle de la conscience témoin se repose dans son nid au moment du sommeil :

De même qu'un faucon, qu'un aigle, après avoir volé longtemps dans l'espace, se fatigue, replie ses ailes, et est amené à retourner à son nid, ainsi cette personne se hâte pour revenir à cet état où, endormie, elle ne désire pas de désirs et ne voit pas de rêve. (Br-Ar Up 4. 3. 19)

Le fait d'être *a-kâma-kâmî*, de ne pas désirer de désirs, est mis en rapport, dans la même Upanishad, avec la progression vers des niveaux de félicité de plus en plus intenses. Il faut aussi, pour réussir cette progression, connaître les Ecritures. Sinon l'absence de désir risque de donner lieu à une énergie mal dirigée, et de faire tourner en rond sur soi-même comme dans le cas de la simple frustration ou du refoulement.

Ceci en vérité, cette forme de la personne est au-delà des désirs, libre du mal et sans peur. De même qu'un homme, quand il embrasse sa femme bien-aimée, ne connaît plus rien ni à l'intérieur ni à l'extérieur, de même cette personne, quand il l'embrasse l'Ame intelligente, ne connaît plus rien ni à l'intérieur ni à l'extérieur. En vérité, c'est la forme véritable dans laquelle le désir est satisfait, dans laquelle le sujet est son propre désir, dans laquelle il est sans désir et sans chagrin. (4. 3. 21)

Cette expérience d'union dans le sommeil, quand elle est consciente, même hyper-consciente, devient donc pur *samâdhi*. À ce moment-là, on a une expérience de subjectivité

pure où il n'y a plus d'objet, il n'y a plus que le sujet : c'est comme si tous ces objets étaient dévorés par ce feu de la conscience qui se répand partout, il n'y a plus que Lui, c'est-à-dire le Soi :

En vérité, bien qu'Il ne voit pas avec les yeux, Il voit réellement, bien qu'Il ne voit pas ce qu'on voit d'habitude ; car n'y a pas de cessation de la vue de Celui qui voit, car Celui qui voit est impérissable. Ce n'est pas cependant une autre chose, autre que Lui-même ou séparée, qu'Il peut voir. (Brihad-âranyaka Upanishad 4. 3. 19, 21, 23)

Râмана Mahârshi rapproche l'état de rêve de l'état d'éveil en disant tout simplement : » Le premier est bref, le second est long, voilà toute la différence ». Quand il était enfant, le sage n'avait pas d'attrait spécial pour la spiritualité, mais il avait une caractéristique intéressante : il pouvait s'endormir profondément pendant la journée, même au milieu de ses amis qui jouaient, et ceux-ci s'amusaient même à le secouer dans son sommeil, rien n'y faisait, il ne se réveillait pas. Il est possible que cette intensité de l'expérience du sommeil profond se soit transformée – après sa conversion par une expérience de mort apparente à l'âge de 15 ans dans la maison familiale à l'ombre du grand temple de la Déesse à Madurai – en une hyperconscience immergée dans l'unité, c'est-à-dire en *samâdhi*.

En pratique, cela change certainement la qualité de l'endormissement si on fait l'expérience à ce moment- là de son essence lumineuse. Dans ce sens, les italiens n'ont-ils pas une jolie manière de souhaiter bonne nuit ? Ils peuvent dire simplement *sonno d'oro*, ‘sommeil d'or’... Cela rappelle le cygne d'or qui rejoint son nid supérieur au cœur du soleil. Le terme *Hamsa*, le cygne, correspond aussi au mantra qui est le plus proche du va-et-vient de la vague du souffle. On peut ressentir-visualiser ce souffle comme une vague d'or qui tend petit à petit, dans le processus d'endormissement, à réaliser son unité avec l'océan d'or sous-jacent...

Sommeil et pratique spirituelle : où est le juste milieu ?

Jusqu'à récemment, on n'avait guère d'idées claires sur le lien entre le manque de sommeil, la baisse de l'immunité, et l'augmentation du taux de mortalité générale, avec comme causes particulières le diabète, les maladies cardio-vasculaires, et, d'après certaines recherches récentes, le cancer. Jusqu'à il y a peu de temps dans l'histoire de l'humanité, les êtres humains décédaient jeunes d'infections diverses et variées. Les gens ne vivaient pas assez vieux pour qu'elles puissent se développer. Avec les progrès des antibiotiques, on meurt maintenant plus âgés, et c'est à 40 % à cause de maladies cardio-vasculaires et avec le même pourcentage environ de cancer. Ce n'est donc que maintenant qu'apparaît plus clairement l'effet délétère du manque de sommeil favorisant ce type de maladie. Et même de nos jours, il a fallu des études sur de très grand nombre de sujets et avec des moyens statistiques rigoureux, pour prouver scientifiquement ce qui au départ n'était simplement que l'intuition de certains médecins perspicaces. Cependant, maintenant, les résultats sont là, et montrent clairement le lien entre privation de sommeil et apparition de pathologies graves. Le bouddhisme et la Bhagavâd-Gîtâ recommandent la voie du juste milieu. Mais où placer celui-ci en ce qui concerne le sommeil ?

Nous pouvons prendre par exemple le cas d'Ajahn Shah : il s'agissait d'un maître bouddhiste de la forêt, très connu en Thaïlande. Il n'avait pas beaucoup étudié, avait été formé directement par des maîtres, cela donne une originalité et une force à son enseignement. Cependant, il a certainement été trop avant dans les austérités, en particulier à propos du sommeil : il se vantait d'avoir trouvé un exercice respiratoire qui, même après trois

jours sans dormir, pouvait le rafraîchir en un quart d'heure et lui permettre de rester encore un ou deux jours sans fermer l'œil. À 60 ans, aux environs des années 80, il a eu un accident vasculaire cérébral qui l'a laissé paralysé et mutique, il a végété sur un lit pendant 10 ans, complètement coupé du monde extérieur et s'est finalement éteint à 70 ans, ayant été pendant tout ce temps une charge lourde et plutôt inutile pour sa communauté.

Il y a deux grandes raisons de se priver de sommeil pour les chercheurs spirituels : déjà avoir plus de temps et d'intensité dans la pratique, et ensuite avoir plus de possibilités de servir les autres et d'enseigner. Ces deux raisons perdent leur sens si l'on doit mourir 10 ans, 20 ans, voire 30 ans plus tôt que ce que notre corps pourrait nous permettre a priori. Il serait, certes, possible d'argumenter en affirmant que par le pouvoir de la méditation elle-même, les effets néfastes du manque de sommeil sur l'organisme sont contrebalancés. Certes, il y a des éléments qui vont dans ce sens, par exemple l'augmentation des lymphocytes T, importants pour l'immunité et ce, en proportion de la quantité d'heures quotidiennes de méditation, mais il y a d'autres éléments qui vont dans le sens inverse. Ceux qui sont trop assis, sédentaires pendant la journée de façon générale, augmentent de façon claire leur taux de mortalité par rapport au groupe de contrôle après une durée donnée. Et d'habitude, la méditation est une activité sédentaire, sauf quand on décide de la faire en marchant. Dans le même sens, une étude de l'American Cancer Society a montré que rester assis 6h par jour en moyenne ou plus augmentait de 37% le risque de décès précoce toutes causes confondues pour les femmes, et de 18% pour les hommes. Attention les bureaucrates...

Parlons de Mâ Anandamayî : au début, elle-même et ses disciples allaient beaucoup dans le sens de la privation de sommeil. Ensuite, cela leur est passé et ils sont revenus à un type de vie normale. Comme le disait Swami Vijayânanda, qui est demeuré plus de 30 ans avec Mâ, a médité pendant 75 ans et a quitté son corps récemment à l'âge de 95 ans : « Si on ne dort pas assez la nuit, on dort alors pendant la méditation, et ce n'est pas le but ! »

Certes, on peut facilement sauter une nuit de temps en temps, à condition de récupérer rapidement, par exemple dès la nuit suivante. Si on ne le fait pas, on aura comme premier symptôme d'un manque de sommeil à moyen terme, une baisse du fonctionnement mental dans la soirée, une étude l'a bien montré récemment. C'est une expérience courante, on ne sent pas la fatigue dans le courant de la journée, mais dès que la nuit tombe, on n'est guère fonctionnel. Ceci peut durer même 10 ou 15 jours après un épisode de privation de sommeil important.

Il peut finalement y avoir un aspect théâtral dans ceux qui se privent de sommeil pour raisons spirituelles : » Je suis celui dont le monde a besoin pour le sauver, ils n'attendaient que moi, et tout cela me place, bien sûr, au-delà des lois du corps ! » Ceci dit, si cette privation mène à une mort fréquemment en avance de 10 ou 20 ans, ou à un handicap grave, elle n'a guère d'intérêt.

On peut rappeler une distinction des Oupanishads et de la Bhagavâd-Gîta qui est assez simple : certaines actions créent une stimulation, un plaisir à court terme, mais sont destructives à long terme, elles sont *tamasiques* (noires, obscures), alors que pour d'autres, c'est l'inverse. Les découvertes récentes de la médecine montrent que la privation de sommeil est plutôt du premier type que du second.

Il est intéressant de voir le lien entre insomnie volontaire et hypomanie : on sait bien et depuis longtemps, que les poussées d'excitation pathologiques font régulièrement perdre le sommeil pendant quelques mois, avec ensuite une réaction dépressive durant laquelle au contraire on ne dort plus, donc on récupère certes physiquement, mais le moral reste néanmoins à zéro. Ce qui est moins connu, c'est qu'à l'inverse, l'insomnie volontaire peut mettre dans un état d'hyperexcitation, en quelque sorte artificiellement, un peu comme le jeûne stimule l'adrénaline. Ceci est à double tranchant, si cette énergie supplémentaire ne

peut être bien dirigée, elle se transformera en fébrilité inutile, ou dans certains cas, s'il y a fragilité sous-jacente, en folie des grandeurs ou en d'autres délires. Le délire est directement relié au manque de sommeil, surtout dans sa forme inaugurale de bouffée délirante aiguë. Il s'agit d'un épisode hallucinatoire qui débute soudainement, qui se remet en quelques semaines, mais peut aussi rechuter ou se chroniciser dans environ 20% des cas, et mener alors à la schizophrénie. Le délire correspond à l'éruption du rêve pendant la journée normale, et en fait ce besoin de rêver dans la journée est dû à un manque de sommeil important pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Quelles que soient les moyens techniques pour favoriser le sommeil, il faut se souvenir que celui-ci peut être géné parce que certains de nos comportements ou pensées ne sont pas justes. Il faut être suffisamment clair avec soi-même pour le voir et rectifier dans sa vie au quotidien ce qui doit être rectifié.

Pour conclure, que ce soit pour les gens qui n'ont pas de pratique intérieure ou ceux qui sont sur la voie spirituelle, il est bon, au vu des études récentes et des réflexions ci-dessus, de réviser à la hausse le besoin de sommeil. Cela n'est pas quelque chose d'extraordinaire à faire, récemment, on a aussi revu à la hausse les besoins d'oméga 3 et de vitamine D, car on s'est aperçu qu'il y avait des carences considérables de ces deux éléments dans la population générale. Cela va dans le sens d'une meilleure santé globale, et c'est très important. Il vaut donc la peine de prendre au sérieux ces études, que ce soit pour soi-même – ou pour les autres, si on est en position de donner des conseils aux gens. Bien dormir la nuit permet d'être mieux réveillé pendant la journée, et il faut, au fond, être vraiment très bien réveillé pour pouvoir espérer toucher du doigt, un beau jour, l'Eveil.

Dormir comme un lémurien

D'après l'évolution des espèces, nous avons des ancêtres communs avec les lémuriens, même s'ils ne sont pas nos ancêtres directs, tout comme les primates ne le sont pas non plus. Il s'agit d'animaux qui ressemblent aux écureuils, on en trouve beaucoup par exemple à Madagascar. Ils ont cette habitude intéressante, pour échapper aux prédateurs, de dormir accrochés aux branches d'arbres par leurs pattes arrière. Par analogie, quand on cherche à s'endormir, une bonne pratique ressemble à cela : il s'agit de rétracter les doigts de pieds comme si on était accroché à une branche d'arbre, avec donc le coup de pied allongé, cela a pour résultat de détendre les tendons d'Achille, ce qui donne un effet antistress très intéressant. En effet, réfléchissons à la position du corps quand il est dans le combat et la fuite : les tendons d'Achille sont tendus pour assurer une station debout très ferme, et donc, en les détendant, on défait la base même du stress. C'est analogue à retirer quelques cartes à la base d'un château de cartes : presque immédiatement, tout le château s'effondre. Pour dire la même chose avec un point de vue explicatif un peu différent, on peut considérer qu'il y a un réflexe entre le talon et le menton, et donc, quand on détend les tendons d'Achille reliés au talon, on détend aussi les tendons de la base de la bouche et du menton qui sont aussi complètement reliés au stress. Par effet en quelque sorte d'extension en tache d'huile, les trapèzes et les sterno-cléido-mastoïdiens se détendent aussi, on a donc une relaxation en bas et en haut du corps, et ces deux pôles se propagent naturellement pour induire une détente dans tout le reste du corps. C'est ce qui est attendu pour avoir une bonne méditation. De plus, pour

s'endormir, il est bon d'augmenter la dissymétrie entre les côtés du corps, il sera utile donc de contracter plus le pied du côté de la narine fermée que de l'autre. Pour plus de détails, on se référera à mon article en ligne sur le sujet *Bien s'endormir pour bien s'éveiller*^{ix}.

Pour aller dans le même sens, il y a une représentation dans le yoga qui est suffisamment célèbre pour que James Mallinson l'ait mise en couverture de son livre, *Les racines du yoga*^x : Un Yogi est représenté pendu par les pieds à la branche d'un arbre, finalement donc comme un lémurien. L'arbre signifie l'axe central ; chez les gens ordinaires, l'énergie à tendance à descendre à travers cet axe vers le ventre à cause de l'attrait des besoins alimentaires et sexuels. L'idée du *rajayoga* et de la méditation en général est d'inverser ce courant. Les poètes mystiques de l'Inde parlent du Gange de l'amour divin qui coule constamment à l'envers. Dans ce sens aussi, un des grands saints de l'Inde, Sai Baba de Shirdi, expliquait que, quand il a rencontré son gourou, il a eu l'impression d'être jeté dans un puits et d'être seulement retenu par une corde attachée à ses pieds.^{xi}

Une autre association traditionnelle pour la pratique de la détente profonde des tendons d'Achille est la posture du Bouddha dans les pays theravadas. Il effectue le demi-lotus et a des pieds qui sont particulièrement allongés, avec leur dos bien à plat, pour l'un sur le sol et pour l'autre sur le mollet contre-latéral. Cette rotation complète des pieds amène à une détente non moins complète des tendons d'Achille, avec les effets positifs que nous venons de décrire. Détendre ses talons d'Achille, c'est arrêter d'être sur la défensive et accepter son « talon d'Achille », c'est-à-dire sa faiblesse et sa fragilité. C'est le début de la sagesse On pourrait résumer cela dans la formule suivante : détendre ses tendons d'Achille, accepter son talon d'Achille.

Du point de vue de la physiologie récente, les plantes de pieds représentent également des fascias, les recroqueviller revient à les détendre. Dans le même sens, le diaphragme est aussi un fascia, quand il est en position contractée sur lui-même, cela correspond à l'arrêt en fin d'expiration, ce qui a un effet de relaxation puissant également.

Dans une dernière approche explicative, les tendons d'Achille sont reliés à l'axe central du corps. Les détendre revient à décrisper celui-ci, c'est-à-dire à l'ouvrir. Quand on s'appuie sur une posture ferme grâce aux côtés du corps, il y aura relaxation de l'axe central pour permettre à l'énergie de monter. Cela correspond à l'architecture très particulière de certains temples zen. C'est ce qu'expliquait un vieux roshi, maître zen, qui est venu pendant des années au 'Centre Assise' de Jacques Breton près de Paris pour animer des semaines de retraite. Ces temples ont la particularité d'avoir un pilier central qui ne soutient pas l'édifice, mais qui est juste pendu au sommet de celui-ci et descend comme un balancier de pendule vers le sol, sans le toucher. Le roshi explique qu'il s'agit d'une évocation de la posture juste, qui, comme nous l'avons dit, est ferme au niveau des côtés du corps, mais ouverte et fluide dans l'axe central, pour que l'énergie puisse monter et descendre librement selon les besoins du moment. On pourrait comparer cela au fonctionnement d'un ascenseur.

Le Bouddha conseille ceci au début de ses suttas sur la méditation (*satipatthana* et *anapanasati sutta*) : « Quand la respiration est longue, constater : ‘la respiration est longue’. Quand la respiration est courte, constater : ‘la respiration est courte’ » Quand la respiration est spontanément rapide, un débutant peut comprendre qu'il a une mauvaise méditation, qu'il est agité, qu'il faut absolument qu'il se calme. Cependant, on peut utiliser l'obstacle apparent d'une respiration agitée pour arriver à un calme plus profond. Pour mieux comprendre ce travail, on peut donner l'interprétation physiologique suivante : quand la respiration est accélérée, on a le début d'un mécanisme de spasmophilie c'est-à-dire que le gaz carbonique diminue dans le sang, celui-ci devient alcalin, ce qui déplace le calcium intracellulaire dans le compartiment sanguin. Il y a donc une hypocalcémie intracellulaire en quelque sorte artificiellement provoquée, et c'est le mécanisme de la spasmophilie qu'on appelle aussi fausse tétanie. La vraie tétanie est due à une véritable hypocalcémie pour des causes autres, hormonales, métaboliques, de dénutrition, etc. La tétanie, vraie ou fausse, induit une contraction, un début de crampes des mains avec le pouce qui serre les autres doigts, des crampes dans les pieds en extension, plus la mâchoire. Il s'agit donc d'un mécanisme on peut dire de saisie, *grahya* dans le langage du Bouddha. Du point de vue du pratiquant de méditation, cette saisie peut être réinterprétée, vécue comme une concentration : saisir un seul objet pour abandonner tous les autres objets de distraction. À ce moment-là, elle devient chemin pour le *samâdhi* plutôt qu'un obstacle de distraction. Après tout, on cherche par l'absorption une paralysie du mental : la tétanie quant à elle est une paralysie du corps. Comme le mental suit le corps, on peut utiliser la seconde pour induire la première.

On peut appliquer ce moyen de calmer le corps et l'esprit pour favoriser un endormissement en pleine conscience. A ce moment-là, il sera bon d'être couché du côté de la narine fermée et d'expérimenter la contraction de la main et du pied de ce côté-ci. En effet, l'endormissement est lié à une dissymétrie accrue des latéralités, dans notre contexte donc, à une tétanie unilatérale.

La tétanie, en tant que base pour un arrêt du mental, devient donc quelque chose de très précieux. Le titane est un élément rare, plus précieux que l'or. De même, être capable d'arrêter son corps et son esprit avec ce genre de pratique représente une capacité plus précieuse que l'or. On transforme donc l'obstacle de la tétanie, qui est une pathologie, en un élément précieux comme le titane. Plutôt que saisir de multiples distractions comme un oiseau qui picore à gauche à droite, on tient un seul objet de concentration, on s'absorbe dedans, on s'y perd comme une goutte dans l'océan, et c'est en s'y perdant qu'on y trouve sa véritable nature.

La vraie tétanie, qui est due à une hypocalcémie, quand elle se complique, peut mener à des complications cardiaques et finalement à la mort. De façon analogue, l'arrêt du mental peut mener à la mort de l'ego, ce qui est le *samâdhi*, et est finalement très positif. C'est ainsi qu'on inverse un obstacle en occasion de progrès spirituel.

ⁱ KAKIZAKI, M., ET AL., SLEEP DURATION AND THE RISK OF BREAST CANCER: THE OHSAKI COHORT STUD. BRITISH JOURNAL of Cancer, 2008. 99: p. 1502-1505.

ⁱⁱ McClain, J.J., et al., Association between physical activity, sleep duration, and cancer risk among women in Washington County, MD: A prospective cohort study, in American Association for Cancer

Research - Seventh Annual Conference on Frontiers in Cancer Prevention Research. 2008: Washington, DC. p. 157 - Abstract B145.

ⁱⁱⁱ Bourre Jean-Marie *La nouvelle nutrition du cerveau*, Odile Jacob, 2006.

^{iv} Delabos Alain *La chrononutrition – spécial cholestérol ou Mincir en beauté grâce la chrononutrition*, et autres titres.

^v Lissoni, P., et al., Decreased toxicity and increased efficacy of cancer chemotherapy using the pineal hormone melatonin in metastatic solid tumour patients with poor clinical status. European Journal of Cancer, 1999. 35(12): p. 1688-92.

^{vi} Lissoni, P., et al., Increased survival time in brain glioblastomas by a radioneuroendocrine strategy with radiotherapy plus melatonin compared to radiotherapy alone. Oncology, 1996. 53(1): p. 43-6

^{vii} Vigne Jacques *Soigner son âme* Albin Michel / Espaces libres 2003

^{viii} J'ai refait la traduction des textes d'après la version classique anglaise de Robert Ernest Hume *The Thirteen Principal Upanishads* Oxford University Press, Bombay, Delhi, 1921, 1985.

^{ix} Cf mon article *Bien s'endormir pour bien s'éveiller* qui donne toutes sortes de conseils, d'inspiration yogique, pour s'endormir <http://www.jacquesvigne.com/JV/traductions2020/s-endormir-bien-pour-bien-s-eveiller.pdf>

^x Mallinson James et Singleton Marc *Les racines du Yoga* Almora, 2020

^{xi} Hemant *La vie de Sai Baba de Shirdi* Editions Gnosis 2022, préface de Jacques Vigne. Il s'agit de la première son de la biographie classique de ce grand saint de l'Inde par un de ses disciples très proche. Il est décédé en 1918, il n'a eu aucune relation avec Sathya Sai Baba, né plus tard et sujet à de sérieuses controverses.