

## Lexique des termes sanskrits

### A

**Abhâva.** (point de) négation

**Abhimâna.** Projection du moi sur un objet.

**Adhâra-shakti.** La force du *mulâdhâra*.

**Adhiti.** Pouvoir Suprême Infini. Conscience Suprême imprégnée du *Prâna*.

**Adhyâtma Yoga.** Yoga spirituel.

**Âgama.** *Communication directe et indirecte.*

**Agarbha (vigharbha).** Maîtrise du souffle sans usage d'un *mantra* et de la concentration.

**Agni.** Principe catabolique du corps.

**Ahang (aham).** Le moi.

**Ahankâra.** Identification du soi avec le non-soi ; notre conscience ordinaire.

**Âhara.** Terme tantrique pour inspiration.

**Ahingsâ.** Non-violence ; amour universel.

**Aikya.** Cf. *samatâ*.

**Ajapa.** Le son naturel du souffle désigné dans le mantra ou *hangsah*.

**Akahara.** L'Être Suprême sans attributs.

**Akânana.** Force centrifuge cinétique.

**Âkâsha mahâbhuta.** Métamatière du vide.

**Amâkalâ.** La faculté de maintenir la conscience en l'état de *samprajñâta samâdhi*.

**Amrita.** La substance vitale.

**Anâhata mantra.** Le son original du *mantra*.

**Ânanda samâdhi.** Quatrième stade de *samâdhi* où les organes sensoriels sont déconnectés des objets, et où la relation sujet-objet commence à disparaître ; félicité.

**Ananyabhakti.** Focalisation d'un courant concentré d'amour pour Dieu.

**Anga.** Partie constituante d'une entité. Voir *Ashtanga*.

**Antah-kumbhaka.** Apnée qui suit l'inspiration.

**Antahmanas.** Terme upanishadique pour désigner le mental intégral.

**Antahkharana.** Terme tantrique pour désigner le mental intégral; instrument interne; le mental

**Antaryoga.** Adoration mentale; processus de concentration sur *Kundalini*.

**Anu.** *Particule élémentnaire.*

**Anumâna.** *Inférence.*

**Anvaya.** *Forme fondamentale.*

**Apâna.** *Force inhibitoire.*

**Apâna, apânana.** Terme upanishadique pour désigner l'inspiration.

**Apânana.** Force cinétique vitale centrifuge.

**Apânayama.** Méthode du *prânayâma* pour maîtriser l'*apâna*.

**Aparigraha.** Non-convoitise.

**Apasâra.** Expiration.

**Ap mahabhuta.** Métamatière de l'eau.

**Arupa-dhyâna.** Concentration profonde sans forme.

**Arthavattva.** Principe sensoriel appuyé d'intentions; principe de matérialité appuyé d'intentions.

**Asamprayaga.** Processus de disjonction.

**Asamprajñâta samâdhi.** Dernier stade de *samâdhi* ; surconscience. Une forme de *samâdhi* dans laquelle la conscience est modelée par aucun objet, pas même la conscience du moi individuel.

**Âsana.** Troisième discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga ; posture du corps utilisée dans la concentration mentale ou la maîtrise et le développement physique.

**Ashabda.** Sans son.

**Ashtanga Yoga.** Discipline du Yoga comprenant essentiellement huit sous-disciplines : *yama*, *niyama*, *âsana*, *prânâyâma*, *pratyâhâra*, *dhâranâ*, *dhyâna* et *samâdhi*.

**Asmita.** Le "moi" lorsqu'il est lié aux objets du monde sensible.

**Asmitâ samâdhi.** Troisième stade de *samâdhi* où le yogi est aperceptif du moi libéré du non-moi.

**Asteya.** L'abstention de toute forme de vol.

**Atman.** Le Soi, identifié ou pas à l'Absolu selon différentes doctrines hindoues.

**Avadhâna.** L'attention.

**Avatâra.** Incarnation de Dieu.

**Avyakta.** Premier (*primus*).

## **B**

**Bâhya-kumbhaka.** L'apnée qui suit l'expiration.

**Bandha.** Blocage; verrouillage d'une posture du corps.

**Bandhana.** Contrôle.

**Bhajan** (ou *kirtan*). Chant populaire de dévotion notamment dans le Bhakti-Yoga.

**Bhakta.** Le praticien de Bhakti-Yoga.

**Bhakti.** Sentiment de dévotion, d'amour pour le Divin.

**Bhakti-Yoga.** Voie consacrée au Divin.

**Bhastra kumbhaka.** Hyperventilation thoracique suivie d'une apnée.

**Bhastrikâ.** Hyperventilation thoracique.

**Bhâva.** Sentiment.

**Bhâvanâ.** Concentration de la pensée; pensée.

**Bhoga.** Plaisir des sens; expérience; projection vers les objets des sens.

**Bhogi.** Hédoniste.

**Bhoutas.** Cinq forces potentielles qui agissent sur les organes sensoriels dans leurs présentation des formes sensibles.

**Bhouta-shuddhi.** Processus mental pour l'éveil de la *Kundalinî*.

**Bija mantra.** Forme concentrée du son, sa « graine ».

**Bindu.** Force extrêmement concentrée; point de conscience; forme consciente commune à toute divinité.

**Bindu chakra.** Lotus aux mille pétales appelé *sahasrâra*.

**Bodha.** Notion.

**Buddhi.** L'intellect.

**Bija mantra.** Forme concentré du son; son germe.

**Brahmâ.** Dieu dans son aspect de Créateur.

**Brahmacharya.** Chasteté ; maîtrise de la sexualité.

**Brahman.** Conscience Suprême..

**Brahmamantra prânayâma.** Maîtrise du souffle utilisant la même narine pour l'inspiration et l'expiration.

**Buthashuddhi prânayâma.** Exercice respiratoire de purification interne.

## **C**

**Chakra.** Centre immatériel d'une force réalisable dans un certain état de surconscience.

**Chandra Kundali.** Kundali lunaire.

**Chandra prânayâma.** Exercice respiratoire utilisant la narine gauche.

**Châranâ.** Voir *châranâ-kriya*.

**Châranâ-kriya.** Méthode d'entraînement de contraction et de contrôle musculaire complémentaire aux *âsanâs*.

**Chéla** (ou *sadhak, shishya*). Adepte, élève, praticien du Yoga.

**Chikirshâ.** Le vouloir.

**Chitta.** Champ de la conscience qui reflète le monde sensoriel.

**Chittakshaya.** Absorption totale de la conscience sensorielle.

## **D**

**Dahana.** Brûlure.

**Daiva manas.** Mental hors du commun.

**Daiva prâna.** Force vitale hors du commun.

**Darshana.** École de pensée en Inde ; point de vue ; vision interne ou externe de bon augure d'un idéal yogique (yogi, *sadhu*...).

**Desha.** Un point; un objet sélectionné.

**Deva deha.** Idéal du yogi ; idéal radieux, divin ; être d'excellence.

**Devatâ.** Divinité ; surconscience spirituelle révélée.

**Dhâranâ.** Sixième discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga ; première étape de la concentration mentale dans laquelle l'attention du mental vers un objet déterminé est intermittente.

**Dhârana.** Rétention du souffle.

**Dhâtu.** Élément constituant du corps.

**Dhi.** Faculté mentale de concentration.

**Dhyâna.** Septième discipline du Yoga octuple (*ashtanga*); deuxième étape de la concentration mentale impliquant une focalisation soutenue sur un objet déterminé.

**Dhyâna moudra.** Position caractéristique des mains dans la concentration mentale.

**Dhyâna samvid.** Lumière intérieure.

**Dikshâ.** Étape importante chez l'adepte, qui le relie à une lignée de maîtres spirituels appelés *gourous*.

**Dvapara-yuga.** Troisième des quatre divisions du Temps dans la cosmologie hindoue.

## **E**

**Ekâgratâ.** État de pensée monofocale intensive.

**Ekadhanâvarodhana.** Maîtrise de l'énergie vitale.

**Ekatânatâ.** Flux concentré constant et inchangé de la conscience.

## G

**Gâyatri.** Déesse des sons mantriques; son émetteur d'une force divine.

**Grahana.** Processus de réception.

**Granthi.** Noeud.

**Gounas.** Les trois principes originels présents dans tout phénomène de la création : *tamas*, *rajas* et *sattva*. Une force ne peut être comprise que lorsqu'elle subit un changement. Initialement, nous ignorons tout de son existence. La forme inconnue de cette force est *tamas*, le principe potentiel de l'inertie. La forme changeante de cette force est *rajas* - principe de l'énergie ou principe mutatif. La perception-compréhension de son existence, comme résultat de sa forme changeante, est *sattva* - le principe de cognition.

**Gourou.** En Inde, le terme a le sens général d'enseignant mais aussi désigne aussi celui qui transmet la connaissance spirituelle et l'initiation (*dikshâ*). Ce terme est dépourvu du sens péjoratif que lui attribue communément la langue française.

## H

**Hangsa.** Unité mantrique (*hang+sa*) de la respiration ; transcription du son du premier *mantra* *Ong* (ou *Aum*, *Om*) au niveau sensoriel.

**Hatha-Yoga.** Une des quatre voies fondamentales du Yoga originel (Mahâ-Yoga).

**Hridâya.** Le réservoir de l'inconscient où toutes les impressions subliminales sont préservées.

**Hridayâñjali mudrâ.** Posture des mains et des doigts formés en coupe et placés dans le giron.

## I

**Idâ.** Un des trois principaux *nâdis*; force subtile directionnelle (côté gauche).

**Indriya âharana.** Ou *Pratyâhâra*; retrait des sens; maîtrise des sens.

**Indriya manas.** Mental sensoriel.

**Indriya sangharana.** Retrait des sens.

**Indriya sangyama.** Maîtrise des sens.

**Indriya sannivesha.** Maîtrise du souffle avec inspiration par la narine gauche.

**Indriya yama.** Cf. *Indriya âharana*.

**Ishdadevatâ.** Forme divine émergeant d'un *mantra* manifesté.

**Ishvarapranidhâna.** Concentration mentale émanant de et associé à l'amour du Divin.

## J

**Jala-vasti.** Auto-lavage du côlon réalisé sans aide mécanique.

**Jâlandhara-bandha**(*mudra*). Blocage volontaire pharyngo-laryngien.

**Japa.** Répétation d'un ou d'une série de *mantras* initiatiques.

**Jivatman.** Être incarné d'essence divine (*jiva+atman*).

**Jñana-Yoga.** Variante du Raja-Yoga basée sur la distinction philosophique du Soi et de l'ego.

**Jñamâlâ.** Une guirlande de connaissance spirituelle.

**Jñânâtman.** La conscience des sens et l'intellect; le mental dans sa fonction de perception; la conscience dans sa fonction de perception; *chitta*.

**Jñanendriya.** Les 5 sens cognitifs.

**Jyotishmati-pravritti.** Lumière extra-sensorielle.

## **K**

**Kâla.** Principe du Temps.

**Kalâ.** Principe de la vie.

**Kali-yuga.** La dernière des quatre divisions du Temps dans la cosmologie hindoue.

**Kalpa.** Longue période de temps dans la cosmologie hindoue.

**Kâma.** Le désir.

**Kâmakala.** Force créatrice lovée sous forme de son; aspect de la force concentrée (*bindu*) du *Prâna* qui permet la transmutation de la force prânique en *pranava* d'où émerge les 50 *mâtrikas* responsables de l'apparition du mental et de la matière.

**Kâma vâyu.** Force de radiation du désir.

**Kañchuka.** Force limitatrice dérivée de *mâyâ*.

**Kañchupas.** See *Kañchuka*.

**Kanda-sthâna.** Le périnée.

**Kârana-samâharana.** Retrait du sensoriel.

**Kapâlabhâti.** Hyperventilation diaphragmatique.

**Karma-Yoga.** Une des formes du Raja-Yoga basée sur l'action.

**Karmendriyas.** Facultés cognitives.

**Kevala koumbhaka.** Rétention automatique du souffle.

**Kheçari moudra.** Méthode avancée de maîtrise du souffle.

**Koumbha mêla.** Pèlerinage hindou d'origine très ancienne qui se déroule par cycles de quatre ans dans quatre sites différents.

**Koumbhaka.** Apnée volontaire.

**Kratu.** Une impulsion conative.

**Kriti.** La conation.

**Kriya-Yoga.** Voie du Yoga ritualiste de dévotion au Divin, l'ascèse et l'étude des écrits sacrés rendue célèbre par l'ouvrage *Autobiographie d'un yogi*, de Paramhansa Yogananda.

**Kshipta.** Dispersion.

**Kundalinî.** Conscience spirituelle, potentielle ou dynamique, sublime et radieuse.

**Kundali-sthâna.** Le siège de Kundalini.

## L

**Laya.** Concentration d'absorption ; concentration profonde causant l'absorption des principes cosmiques.

**Layakriyâ.** Processus de concentration d'absorption.

**Laya-Yoga.** Une des quatre voies du Yoga suprême (Mahâ-Yoga) basée sur les *chakras* et *Kundalinî*.

**Linga.** Forme fuselée dont la base s'amincit pour devenir un point en son apex.

**Lingam.** Ancien symbole sacré de l'hindouisme.

**Loka.** Univers; *chakra*.

## M

**Madhyama.** Subliminal; deuxième forme du son.

**Mahâbhuta.** Métamatière; aspect de la matière hors des limites des particules élémentaires et du point *anu*.

**Mahâlaya.** Concentration d'absorption suprême.

**Mahat.** Le moi isolé.

**Mahâ Yoga.** Le Yoga Suprême ; le Yoga originel qui consiste en huit disciplines fondamentales (*ashtanga*) Yoga; superconcentration mentale (voir *asamprajñâta samâdhi*).

**Mahan.** Le surmental libre du moi; superconscience.

**Mahan archi.** Lumière émanant de *Kundalini*.

**Mahâ-yuga.** Subdivision du système cycle du *manvantara*.

**Mahîituna.** Union sexuelle tantrique inhérente aux 5 « M ». Voir *Pancha Makâra*.

**Manana.** Raisonnement dialectique.

**Manas.** Le mental volonté; mental sensoriel; subconscient.

**Mânasa japa.** Un *mantra* soumis à la pratique mentale.

**Mânasa.** Radiation en particulier du subconscient..

**Manas-nirodhana.** Maîtrise du mental sensoriel.

**Manas tattwa.** Principe du mental; mental intégral.

**Manasyana.** Le vouloir.

**Mani-châlana.** Exercice de développement musculaire du tronc et du cou.

**Manisha.** Intellect supérieur.

**Mantra.** Force sonore qui selon une certaine procédure permet l'éveil de forces intérieures et de la conscience spirituelle ; dans la pratique du Yoga : phonème isolé ou multiple dépourvu de connotation linguistique.

**Mantra chaitanya.** Processus consistant à « vivifier » un *mantra* audible (*vaikhari*).

**Mantra japa.** Itération d'un *mantra*.

**Mantra-Yoga.** Une des quatre voies fondamentales du Yoga originel (Mahâ-Yoga).

**Manu.** Père fondateur de l'humanité dans chaque cycle cosmique.

**Manvantara.** Succession cyclique du Temps.

**Maouna.** Pratique du silence.

**Mati.** La pensée.

**Mâtrikâ (-varna).** Lettre-mantra primaire utilisée comme son de base.

**Maya.** Force suprême négato-positive.

**Medha.** Faculté de rétention.

**Mêla.** Voir *Koumbha mêla*.

**Meru-châlana.** Exercice de développement des muscles du cou.

**Mitahara.** Modération alimentaire.

**Moksha.** Réduction: libératoire.

**Mrityu.** La mort ; the force centrale spirituelle causant l'absorption.

**Moudha.** Infatuation.

**Moudrâ.** Exercice de maîtrise ; gestuelle spirituelle.

**Mûlabandha.** Exercice de contraction volontaire de l'anus.

**Mulâ-mantra.** Un mantra-germe confié par un *gourou* à son disciple.

## **N**

**Nâda.** La source créatrice originelle ; son causal ou non-manifesté ; force du son.

**Nâdi.** Conduit ; force prânique de radiation cinétique ; ce qui se meut.

**Nâdi-chakra.** Champ énergétique ; force cinétique agissant à travers le corps.

**Nâdi-shûddhî.** Procédure de purification pour nettoyer et vitaliser le corps dans la pratique avancée du *prânâyâma* visant à favoriser la concentration mentale.

**Naga naga** (ou *naga baba, naga sadhu*). Ascète élitiste du Yoga.

**Nârâyana.** La Conscience Suprême ; l'Être Suprême au-delà du monde manifesté.

**Nidra.** Sommeil.

**Nigraha.** Maîtrise.

**Nirguna-dhyâna.** Concentration profonde sans forme.

**Nirmanu.** Actes de purification corporelle.

**Nirodha.** Cessation ; maîtrise des fluctuations mentales (*vrittis*).

**Nirodhikâ.** Le pouvoir de la maîtrise suprême.

**Nirvânakalâ.** Etat de conscience superabsorbant (1<sup>ère</sup> étape de l'*asamprajñata samâdhi*).

**Nirvâna shakti.** Force intégrale d'absorption de la *Kundali*.

**Nirvikalpa samâdhi.** Synonyme de *asamprajñata samâdhi*.

**Nishkala.** État sans la manifestation de la force de Shakti (absorbée en Shiva).

**Niyama.** Deuxième discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga de Patanjali, qui consiste en cinq règles éthiques : *shoucha, santoshâ, tapas, svâdhyâya, ishvara-pranidhâna* ; observance de ces règles.

**Nyâsa.** Méthode purificatoire d'imposition des mains sur certaines parties du corps avec l'usage de *mantras* appropriés.

**Niyati.** Principe de régulation.

## O

**Ojas.** Force vitale dérivé de *Prâna*.

**Oudânana.** Force cinétique centripète.

**Oudânayâma.** Méthode de contrôle du *prâna* via *prânayâma*.

**Ouddiyâna** (*oudriyâna*). Rétraction abdominale volontaire.

**Ouddiyânabandha.** Exercice de rétraction abdominale.

**Oujjâyi.** Maîtrise du souffle par les deux narines.

**Ounmani.** Conscience non-oscillatoire.

**Oupangshu japa.** Le mantra murmuré.

**Oupâsanâ.** Pratique spirituelle.

**Ourdhva-retas.** Celui dont le flot séminal est inversé.

## P

**Padmâsana.** Posture du lotus.

**Pancha dhârana.** Cinq formes de rétention.

**Pancha Makâra** (les cinq « M »). Pratique sacrée tantrique basée sur des interdits socio-

culturels et qui prend une tournure symbolique chez les orthodoxes hindous.

**Parâ.** Suprême.

**Paradevatâ.** Pouvoir-conscience suprême.

**Paramâtman.** Esprit suprême.

**Parama Shiva.** Conscience suprême infinie et intégrale.

**Parasharirâvesha.** Processus yogique permettant d'entrer, d'éveiller et de restituer les facultés d'un corps inanimé.

**Parâvâch.** Principe du son.

**Parâvairâgya.** Détachement sublime ; capacité d'exclure le monde externe du mental.

**Pashyanti.** Radiant; première forme du son.

**Pinda.** Force basique du corps.

**Pingalâ.** Un des trois principaux *nâdis* ; force directionnelle (côté droit).

**Plâvana.** Irradiation.

**Pouraka.** Inspiration.

**Pourousha.** Entité métempirique ; forme de conscience échappant à l'instrumentalisation qui ne peut être connue que par l'individu; surconscience ; le Soi.

**Prajñaloka.** Lumière présensorielle.

**Prajñana.** Surconscience.

**Prakriti.** Physis (natura) ; parfait équilibre des trois *gounas* - *tamas*, *rajas*, *sattwa*

**Prâna.** Force.

**Prâna-apâna sangyama.** Maîtrise du souffle.

**Prâna-mantra.** Le *mantra* "vivifié"; *mantra* actif.

**Prânana.** Force cinétique centrale; métabolisme; expiration.

**Pranava -(nâda).** Le premier *mantra* Ong (*Aum*, *Om*)..

**Prâna vayu.** Entité énergétique qui relie le physique au mental.

**Prânâyâma.** Quatrième discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga ; méthode yogique de maîtrise du souffle.

**Pranhidhâna.** Forme élevée de consécration.

**Pratyaksha.** Perception.

**Pratyâhâra.** Cinquième discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga ; retrait mental voulu des objets sensoriels ; maîtrise des sens.

**Prathyârana.** La rétractions des sens.

**Pratibhâ.** Génie.

**Prithivi mahabhuta.** Métamatière terre.

**Pûjâ.** Forme cultuelle ; vénération, adoration.

**Puraka.** Inspiration.

**Purnavidyâ.** Conscience suprême.

## **R**

**Râga.** Principe du plaisir.

**Râga-dvesha.** Alternance naturelle chez l'homme de l'attrait du plaisir et de ses contraires.

**Râgâtmikâ bhakti.** Amour spirituel.

**Rajas.** Voir *gounas*.

**Raja-Yoga.** La « voie royale » ; une des quatre voies fondamentales du Mahâ-Yoga.

**Rasa.** Les éléments liquides du corps.

**Rechaka.** Expiration.

**Retas.** Semence de l'homme utilisée dans une méthode avancée de maîtrise de l'énergie sexuelle.

**Reta-yoga.** Une des quatre ères du *manvantara*.

**Rishi.** Sage de l'Antiquité hindoue capable de « visionner » tous les *Védas*.

**Ritambhara-prajña.** Superconscience révélatrice d'une vérité.

**Rodha.** Maîtrise.

**Rouchira.** Rétention du souffle.

**Roudra.** Conscience suprême qui manifeste le pouvoir d'absorber la Création.

## **S**

**Sadhak.** Synonyme de *chéla* et *shishya*.

**Sadhana.** Voir *Yoga sadhana*.

**Sagarbha.** Maîtrise du souffle associée à l'usage d'un *mantra* et de la concentration.

**Saguna-dhyâna.** Concentration profonde sur une forme.

**Sahaja.** Etat de superconcentration.

**Sahita.** Rétention du souffle en inspiration/expiration.

**Sakala.** Attribut d'une forme manifestée.

**Samâdhi.** Huitième discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga ; aboutissement de la concentration mentale. Dans cette intense concentration le méditant n'a plus conscience de lui-même. Seul l'objet de concentration, et rien d'autre, illumine la conscience. Ce stade du *samâdhi* est appelé *samprajñâta*, le connu est ici aperçu sous forme suprasensorielle. Le *samprajñâta samâdhi* comprend quatre subdivisions : *vitarka*, *vichâra*, *asmitâ*, et *ânanda*. Voir aussi *asamprajñâta*

*samâdhi.*

**Samânana.** Force d'équilibre cinétique..

**Samânayâma.** Méthode du *prânayâma* pour la maîtrise de *samâna*.

**Sâmânya spanda.** Mouvement uniforme de base infinitésimal.

**Samatâ.** Etat d'unité par voie d'absorption dans le Suprême.

**Samprajñâta samâdhi.** Voir *samâdhi*.

**Samskâras.** Impressions subliminales.

**Sanâtana Dharma.** Concept sacré d'un ordre cyclique éternel de la pensée hindoue ; conjugue religion et métaphysique.

**Sangjñana.** Conscience de perception.

**Sangyama.** La plus haute des maîtrises du Yoga ; union suprême dans un état de concentration totalement maîtrisée.

**Sangyoga.** Union supérieure.

**Santosha.** Contentement.

**Saraswati châlana.** Processus d'éveil de la *Kundalinî*.

**Sarupa-dhyâna.** Concentration profonde sur une forme.

**Sarvabhâvâtmabhâvana.** Conscience multiforme.

**Sarva chitta.** Conscience multiforme.

**Sarvârthata.** Dispersion; conscience dispersée.

**Sat Chit Ânanda.** Être-Conscience-Félicité.

**Satkarma.** Six actes fondamentaux de la purification corporelle.

**Sattva.** Voir *gounas*.

**Satya.** Véracité.

**Satya-yuga.** L'ère de vérité des quatre ères de la cosmologie hindoue.

**Shabdabrahman.** Aspect de la *Kundalini* où le son n'est pas manifesté.

**Shabdatanmâtra.** Le son dit "tanon".

**Shakti.** Force; aspect féminin du Divin. Cf. *Shiva-Shakti*.

**Shaktichâlana.** Exercice de maîtrise thoracique et abdominale.

**Shambhâvi.** Procédé mental introspectif.

**Shankalpa.** Conscience de la volonté; pré-volonté.

**Shankprakshalana.** Auto-lavage intégral de l'intestin.

**Shanti.** Paix intérieure (condition préliminaire à la pratique du Yoga dans la tradition hindoue); prénom féminin.

**Shauca.** Propreté.

**Shishya.** Synonyme de *chéla*.

**Shitali.** Exercice respiratoire impliquant la langue.

**Shiva-Shakti.** Expérience de l'Absolu, hors du mental, où le pouvoir (Shakti) est intimement lié à la conscience suprême (*Shiva*).

**Shodana.** Purifications internes du corps.

**Shoucha.** Propreté.

**Shouddhi.** Purification.

**Shruti.** Écrits révélés de la culture hindoue notamment les *Védas*, les *Brâhmanas* et les *Oupanishads*.

**Shukra.** Énergie sexuelle productrice des sécrétions chez l'homme et la femme.

**Shuska-vastî.** Auto-lavage atmosphérique, réalisé sans aide mécanique.

**Siddha mantra.** Un *mantra* « vivifié » destiné à un but particulier.

**Siddhâsana.** Posture « parfaite ».

**Siddhis.** Pouvoirs humains extraordinaires.

**Smriti.** La mémoire.

**Soukhâsana.** Posture aisée dite « du tailleur ».

**Souryabheda.** Maîtrise du souffle par la narine droite.

**Souryakumbhaka.** Maîtrise du souffle avec l'inspiration effectuée par la narine droite.

**Sitkara.** Processus respiratoire.

**Soma.** Principe anabolique chez l'homme.

**Sthira.** Fermeté.

**Sukha.** Le plaisir.

**Soutra.** Traité aphoristique de la littérature sacrée hindoue.

**Sthoulakriyâ.** Méthode de maîtrise musculaire.

**Supreme Bindu.** Force suprême concentrée au maximum.

**Suryâ Kundali.** Cf. *Kundali*.

**Sushumnâ.** Principale des trois formes prâniques (*nâdis*).

**Svâdhyâya.** Étude spirituelle y compris la pratique de *mantra japa*.

**Svanâna** (abrégé par *svanon*). *Mantra* germe.

**Svara Yoga.** Variante du *Prânayâma* basée sur un cycle infradien de la respiration.

**Svarupa.** Forme sensorielle particulière.

## T

**Tamas.** Voir *gounas*.

**Tanmâtras.** Forme miniaturisée des *bhoutas*, au nombre de cinq.

**Tapas.** Ascèse ; processus énergétique.

**Tchâranâ.** Méthode de musculation auxiliaire des *âsanas*.

**Tejas mahâbhuta.** Métamatière du feu.

**Trâtaka.** Regarder fixément.

**Trirasra.** Un triangle.

**Turya.** Quatrième état de la conscience qui se situe au-delà de l'éveil, du sommeil et du rêve.

**Turya Kundali.** La *Kundali* suprême.

## U

**Udânana.** Force cinétique centripète

**Udânayâma.** Processus de maîtrise respiratoire du *prâna*.

**Uddiyâna (Udriyâna).** Rétraction abdominale volontaire.

**Uddiyânabandha.** Exercice de rétraction abdominale.

**Ujjâyi.** Exercice respiratoire impliquant les deux narines.

**Unmani.** Conscience non oscillatoire.

**Upangshu japa.** Le chuchotement d'un *mantra*.

**Upâsanâ.** Pratique spirituelle.

**Urdhva-retas.** Le yogi dont le flot séminal est inversé.

## V

**Vâc.** La parole.

**Vâchaka-shakti (force).** *Kundalini* sous son aspect de *devatâ*.

**Vâchika japa.** La pratique audible du *mantra*.

**Vâchya-shakti.** Force manifeste de la conscience.

**Vahni Kundali.** Le feu *Kundali*.

**Vahidhi-bhakti.** Amour rituel de dévotion au divin.

**Vaikhari.** Son physique audible.

**Vajroli.** Méthode avancée de contrôle sexuel.

**Vâju.** Force cinétique ; manifestation active de *Prâna*.

**Vamana-dhauti.** Auto-lavage de l'estomac réalisé avec de l'eau.

**Varisara.** Auto-lavage du conduit intestinal réalisé sans aide mécanique.

**Varna.** Force linéaire spécifique créée par la présence d'une *mâtrikâ*

**Vasa-dhauti.** Auto-lavage de l'œsophage et de l'estomac à l'aide d'une longue bande de gaze hydrophile.

**Vasana.** Impression latente du sentiment.

**Vatusara.** Auto-lavage du conduit intestinal avec de l'air réalisé sans aide mécanique.

**Vâyana, vyânana.** Rétention du souffle.

**Vayrâgya.** État de non attachement aux biens terrestres.

**Vâyû.** Énergie vitale ; mouvement constant de la force prânique.

**Vêda.** Connaissance. Nom donné aux quatre livres révélés aux *rishis* de l'époque dite védique et contenant toute la sagesse divine. Il s'agit du *Rig-Vêda*, du *Sâma-Vêda*, de l'*Ayur-Vêda* et de l'*Atharva-Vêda*.

**Vibhuti.** Superpuissance ; pouvoir surhumain.

**Vichâra samâdhi.** Deuxième stade de *samâdhi* chez le yogi qui alors devient aperceptif d'un *tanmâtra*.

**Vidyâ.** Principe de la connaissance.

**Vijñana.** Conscience intellectuelle.

**Vikalpa.** Pensée élevée.

**Vikshipta.** Forme modifiée de dispersion.

**Viparyaya.** Conception erronée.

**Vishayavati pravritti.** Luminosité suprasensorielle.

**Vishesha spanda.** Mouvement particulier produisant un son distinctif.

**Vishnu.** Dieu dans son aspect du maintien de la Création.

**Vitarka samâdhi.** Premier stade de *samâdhi* chez le yogi qui alors devient aperceptif d'un *bhouta* comme élément isolé.

**Vivakaja-jñana.** Connaissance parfaite omni-luminatrice.

**Vivekâkhyati.** Connaissance différenciatrice ; connaissance où le Soi et le non-soi apparaissent comme deux entités distinctes.

**Vritti.** Fluctuation mentale dans laquelle la conscience se réifie.

**Vyâyâma.** Education physique; exercice musculaire.

**Vyâna, vyânana.** Terme oupanishadique pour la rétention du souffle.

**Vyutthâna.** Etat d'éveil postérieur à la concentration.

## Y

**Yajñamastoma.** Germes de la manifestation désignés dans les Tantras comme les *nāda* et *bindu* suprêmes.

**Yama.** Première discipline de l'octuple (*ashtanga*) Yoga, de Patanjali et qui consiste en 5 règles éthiques : *ahimsâ*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *aparigraha* ; maîtrise, abstention.

**Yogachittavrittinirodha.** Définition classique du Yoga selon Patanjali (2<sup>e</sup> aphorisme) ; état du mental dans lequel tout *vritti* a cessé.

**Yoga Darshana.** « Philosophie » du Yoga.

**Yogajana.** Union.

**Yoga-nidrâ.** Sommeil du Yoga ; superconcentration.

**Yoga sadhana.** Voie ; pratique du Yoga.

**Yogâsana.** Posture yogique ; posture de concentration.

**Yoga tantrique.** Présentation relativement récente du Yoga védique dans son interprétation par Shiva et Parvati dans les écrits des Tantras.

**Yoga védique.** Forme originelle du Yoga résultant d'un langage védique composé de mantras et interprétée dans les Oupanishads.

**Yoga vibhuti.** Omnipotence.

**Yoni moudrâ.** Exercice de contrôle sexuel.

**Yuga.** Longue phase du Temps dans la cosmologie hindoue.