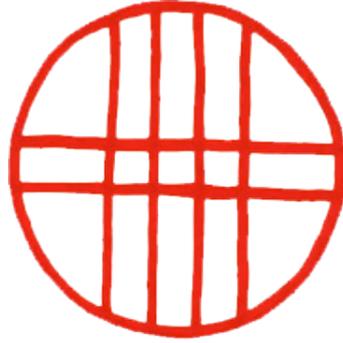


Mini lexique Sanskrit/Français

Traductions des termes fréquemment rencontrés
dans la pratique du yoga



Christian Tikhomiroff
Centre des Formations de Yoga par correspondance
25 cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence
04 42 66 03 97

Site: www.natha-yoga.com

A

Āśā : tendance à toujours faire des projets et à faire les efforts pour les réaliser.

Āsana : postures du yoga.

Ādhāra : lieux de force au cœur des cakras qui mettent en relation les trois corps. C'est par eux que passent les informations entre ces trois corps.

Ādhāra Brahmā cakra : un autre nom de mūlādhāra cakra.

Ādinātha : le premier maître de la lignée des nātha-yogin. Personnage symbolique.

Āhata siddhi : pouvoir qui permet de transcender toutes les forces du monde manifesté et d'entrer dans le plan de la subjectivité.

Ājñā cakra : sixième cakra dans le yoga classique qui se trouve dans le front. On traduit ājñā cakra par centre du commandement. Il est composé de deux pétales ou rayons portant les sons Ksham et Ham. En son centre se trouve un triangle blanc qui symbolise l'esprit et dans lequel vibre le son Om̐.

Ākāśa : l'espace pur et sans forme qui relie et traverse le monde intérieur et l'univers.

Ākāśa cakra : cakra à six rayons lumineux qui se trouve à l'extrémité de la suṣumnā au cœur du sahasrāra

Ākarṇa dhanurāsana : la posture des archers

Ānanda : la félicité, la béatitude, un des trois états de la Conscience et de l'Énergie en état d'union, d'unité.

Āturatā : la perte de l'enthousiasme sexuel, ou le mépris et le dégoût de la sexualité.

Aśram : ermitage, lieu où se réunissent quelques renonçants pour vivre en communauté de biens et pratiquer leur spiritualité.

Aśubha : l'action approuvée par les autres.

Aśvinī mudrā : le geste de la jument qui consiste à contracter le deuxième sphincter de l'anus gūḍhādhāra le rectum. Cette contraction s'effectue souvent par intermittence comme pour produire des jets d'énergie.

Abhaya mudrā : le geste qui dissipe la peur, la main au niveau de la poitrine, la paume de main en avant, les doigts vers le haut.

Abhimāna : le sens du je ou de l'ego.

Abhinavagupta : maître spirituel qui a vécu au X^e siècle au Cachemire. Il s'inscrit dans la lignée du Shivaïsme du Cachemire dont il est le plus éminent représentant. Il a écrit de nombreux ouvrages qui font référence dans cette voie dont le Tantraloka (le monde du Tantra) qui est le plus connu.

Abhinnatā : l'indifférenciation, l'état d'unité dans lequel n'existe ni multiplicité ni particularité.

Adṛṣṭa phala sādhanā : l'ensemble des actions produisant mérites et démérites en accord

avec le cadre moral et religieux de la personne.

Advaita : unite, non-dualité.

Advaita vedānta : non-dualité, monisme, doctrine philosophique et spirituelle prêchée à Varāṇasī par Śaṅkara au VIII^e siècle.

Adya piṇḍa : le corps causal de l'univers dans lequel vont se développer tous les phénomènes spatio-temporels cosmiques.

Aghocarī dṛṣṭi : la fixation oculaire de l'espace.

Aghocarī mudrā (bhūcarī mudrā) : le geste de l'espace céleste, de celui qui se meut dans l'espace.

Agni : le feu.

Ahaṃ : je suis.

Ahaṃkāra : l'ego, la personnalité.

Ahiṃsā : la non-violence.

Ajapā : son ou mantra non prononcé.

Amṛta : l'ambrosie de Conscience et d'immortalité.

Amṛta kalā : l'écoulement du nectar d'immortalité à partir de la lurette (Ghaṇṭikādhāra).

Amarānī : mudrā qui consiste à réabsorber son sperme.

Anādi piṇḍa : les cinq qualités sans forme ni apparence de la Conscience.

Anāhata cakra : quatrième cakra, celui du cœur, composé de douze rayons, de bāṇa liṅga, de Viṣṇu granthi, et qui héberge conjointement jīvātman et ahaṃkāra.

Anāhata kalā : déploiement d'une partie de la kuṇḍalinī primordiale qui purifie les contenus égotiques de l'énergie dans le cakra du cœur.

Anāhata nāda : premier contact avec la vibration réelle et inaudible du son OM̐.

Anāhata siddhi : le pouvoir de l'énergie qui fait accéder le yogin à anāhata nāda.

Anantatā : l'illimité, aussi bien dans les contenus qui apparaissent toujours en plus grand nombre d'une manière inépuisable que dans la notion d'espace et de temps.

Añjali mudrā : geste les mains jointes au niveau du cœur pour saluer ou méditer.

Antaḥ karaṇa : l'organe interne premier niveau du corps subtil. Il possède cinq fonctions : manas, buddhi, ahaṃkāra, citta et caitany. Dans le sankhya il ne possède que les trois premières, à savoir le mental, l'intellect et la personnalité.

Antar kumbhaka : rétention du souffle les poumons pleins.

Antar lakṣya : concentration sur un support interne.

Ap : l'eau et tout ce qui en contient, la salive, l'urine, le sang, le sperme et la sueur.

Apāna : cette énergie a son siège dans le rectum, gūḍhādāra. Sa fonction est de permettre l'élimination physiologique et, sur le plan subtil, de faire descendre et sortir les énergies hors du corps.

Apakṛti : l'action condamnée par les autres.

Aparā : le non-suprême.

Apara śakti : c'est l'énergie déployée, la première étape de la manifestation visible de l'énergie.

Aparigraha : non possession, indifférence à la richesse aussi bien qu'aux circonstances défavorables.

Aprameyatā : l'infini, libre de toutes formes de détermination ou de limitations.

Ardhanārī : l'androgynisme universel qui est également la divinité du cakra de la gorge.

Asat : le non-être.

Asatya : le mensonge pour obtenir des avantages.

Astitā : l'être ou l'existence en tant que qualité dynamique.

Avadhūta gītā : le chant de l'avadhūta est un texte de philosophie non-dualiste qui date probablement du IX^e siècle dont l'auteur est Dattatreya. Un avadhūta est un homme libre, un « fou excentrique », un renonçant désimpliqué qui passe pour la plupart pour fou.

Avyaktatā : le non-manifesté de ses contenus.

B

Bāṇa liṅga : le liṅga du cakra du cœur, de couleur dorée, contenant l'égo et le soi, le point central du sablier humain.

Bīṣana : la fureur ou l'épouvante qui déclenche la sensation de peur.

Baddha : ce qui est lié.

Baddha Matsyendrāsana : posture complète de Matsyendrāsana liée les mains dans le dos.

Baddha padmāsana : posture du lotus lié.

Bahir kumbhaka : rétention du souffle les poumons vides.

Bahir lakṣya : concentration sur un support externe.

Bandha : lien.

Bībhatsa : l'odieux qui active la sensation de dégoût.

Bhūmi : la terre, et tout ce dans quoi elle est présente, les os, les chairs, la peau, les tissus, les cheveux et les poils.

Bhūta piṅḍa : le corps matériel.

Bhadrāsana : la posture auspicieuse, celle qui réalise les souhaits. Elle figure symboliquement et énergétiquement le Śiva liṅga.

Bhadrakālī : un aspect bénéfique, doux et protecteur de Kālī qui se trouve dans le cakra du ventre.

Bhagavad gītā : « le chant du Seigneur ». est la partie centrale du poème épique le Mahābhārata.

Bhairava : le terrible, un des aspects de Śiva.

Bhakta : adorateur d'une divinité.

Bhakti mārga : la voie de la dévotion

Bhakti yoga : le yoga de la dévotion.

Bharadhiṣṭhāna : séjour de la déesse du langage, un autre nom du cakra de la gorge.

Bhastrikā : le soufflet de forge, une modalité respiratoire majeure dans le yoga qui réveille le feu endormi à la base de la colonne vertébrale, dans le cakra mūlādhāra.

Bhoga : la jouissance pure, sans autre objet que le plaisir.

Bhogyā : l'objet de jouissance.

Bhoktā : le jouisseur.

Bhrū cakra : un autre nom pour ājñā cakra.

Bhrūkṣepa : technique de souffle qui fait sauter ūrṇā - la pierre frontale - qui bloque la montée de l'Énergie au niveau d'ājñā cakra.

Bhrūmadhyādhāra : ādhāra situé au point de rencontre interne de la convergence oculaire.

Bhrū-madhya dṛṣṭi : convergence médiane du regard les yeux ouverts ou fermés.

Bhrāmarī : la respiration de l'abeille.

Bhrānti : la confusion de pensée accidentelle.

Bhramara guhā : « la grotte de l'abeille » à l'arrière de la tête vers la fontanelle.

Bhujāṅgāsana : la posture du cobra

Bhujāṅgīnī : le serpent « femelle », une mudrā du nātha-yoga. Également le frétillement de la langue.

Bhuvaneśvarī : la déesse qui crée et détruit tous les maux superflus du monde. Bhuvaneśvarī signifie la reine de l'univers. Elle est la Mère Divine, la Reine de tous les mondes. Tout l'univers est son corps, et tous les êtres sont des ornements de son être infini.

Bindu : ce terme signifie « point », « goutte », il symbolise également l'absolu. Dans les techniques du nātha-yoga il est souvent utilisé dans le sens de point d'énergie

Bīja : semence d'énergie, c'est un mantra monosyllabique sans signification qui renferme de l'énergie potentielle.

Bodhana : l'éveil de la Conscience.

Brahmā mār̥ga : la nāḍī centrale suṣumnā.

Brahmā cakra : un autre nom pour le cakra mūlādhāra.

Brahmā granthi : le nœud de la base.

Brahmā loka : le plan matériel de la création.

Brahmā : le dieu, les énergies de la création.

Brahmācarya : l'abstinence sexuelle complète, en acte et en pensée.

Brahmādvāra : la fente du liṅga, la porte de suṣumnā dans le cakra mūlādhāra.

Brahmāyoni : le lieu de l'énergie dans le cakra mūlādhāra symbolisé par le triangle.

Brahmarandhrādhāra : l'ādhāra situé à la fontanelle.

Brahmarandhra : la porte de l'absolu, la fontanelle.

Brhūvedha : l'ouverture d'ājñā cakra.

Buddhi : l'intellect, la raison, le mental contrôlé.

C

Caitanya : un des cinq éléments de antaḥ karaṇa, l'organe interne.

Cakrāsana : posture de la roue au sol. Existe également en position debout dans une variation mineure.

Cakra bheda : ouverture des cakra par percement de l'énergie.

Candrāyana : ascèse accomplie sur un cycle lunaire.

Candra bedhana prāṇāyāma : la respiration alternée.

Candra maṇḍala : représentation géométrique de la lune.

Candra : la lune.

Ceṣṭā : puissante résolution pour obtenir un objet ou atteindre un but.

Cintā : désirs obsédants.

Cintana : méditation.

Cit vilāsa : apparition de la Conscience.

Cit vivarta : Conscience en transformation.

Citrini : une des trois nāḍī de la suṣumnā.

Citta : sagesse, connaissance, esprit, quatrième élément d'antaḥ karaṇa, l'organe interne, associé au soi il siège dans le cœur.

Citta laya : dissolution de la pensée dualisante.

D

Dākinī : une śakti du cakra de la base, une forme terrible de Kālī.

Dāna : la charité.

Dṛṣṭi : fixation oculaire, une des mudrā fondamentales dans les techniques nātha.

Dambha : l'orgueil, l'autosuffisance.

Darśanī : yogin pratiquant le nātha-yoga.

Darśana : les 6 points de vue de l'hindouisme classique dont fait partie le yoga.

Dayā : amour, compassion.
Devadatta : l'énergie qui règle le bâillement ou toute autre forme d'extériorisation involontaire de l'énergie.
Dhūm dhūm kāra nāda : concentration sur le son intérieur, oreilles bouchées.
Dhāraṇa : la concentration.
Dhātu : éléments composant le corps physique (os, organes, chair, etc.).
Dhṛti : pouvoir de conservation de l'énergie et des expériences.
Dhṛtyāsana : posture de la fermeté autrement appelée le chameau.
Dhairya : patience et self-control.
Dhanañjāya : l'énergie qui reste dans le corps quelque temps encore après la mort.
Dhanurāsana : la posture de l'arc.
Dharma : ordre et loi cosmique, liberté personnelle.
Dhyāna : la méditation.
Dvādaśānta : l'espace de douze doigts qui va de la fontanelle au cakra aux mille pétales.
Dvaita : la dualité.

E

Ekagrata : la fixation de la pensée sur un point.

G

Gūḍhādhāra : troisième ādhāra, le rectum, dans la liste des 16 ādhāra.
GAṂ : le mantra bija de Gaṇeśa.
Gaṇeśa : énergie fondamentale du cakra mūlādhāra représentée par le dieu à tête d'éléphant.
Gaṇeśa-mudrā : une des mudrā spécifiques du nātha-yoga.
Garbhāsana : la posture de l'embryon.
Garuḍāsana : la posture de l'aigle
Garuḍa : oiseau mythique mi-homme mi-aigle, monture de Viṣṇu, se situe dans le pubis.
Ghaṇṭikādhāra : ādhāra de la racine du palais, la luvette.
Ghaṇṭika liṅga : liṅga situé sur la luvette : c'est la dixième porte nommée śaṅkhinī vivara.
Ghaṭikā : mesure de durée minimale pour faire les prānāyāma (ou autre) : 25 minutes.
Gheraṇḍa saṃhitā : la compilation des enseignements du sage Gheraṇḍa qui est un texte classique du yoga tantrique datant du XV^e siècle.
Gollāta maṇḍapa : espace au sommet du crâne, face à l'accès du sahasrāra.
Gomukhāsana : la posture de la tête de vache.
Gorakṣāsana : la posture du vacher ou du sage Gorakṣa.
Gorakṣa śataka : un des textes du maître Gorakṣa qui codifie le nātha-yoga.
Gorakṣa nātha : le grand maître de la lignée des nātha qui, le premier, codifia les enseignements de celle-ci.
Gorakhnāthī : disciple de Gorakṣa.
Granthi : nœuds d'énergie se trouvant dans les cakra.
Guṇa : tendances de l'énergie (il y en a trois) qui déterminent les qualités et fonctionnements de la matière.

H

Hāsya : le comique qui excite le rire.

Hṛdayādhāra : l'ādhāra central du cœur.

Hṛdaya cakra : cakra du cœur aussi appelé anāhata cakra.

Hṛdaya visarga prāṇāyāma : le souffle du cœur.

HAM : bīja du cakra de la gorge. Partie du souffle inspiré ou expiré.

HAM/SA : bīja de la respiration.

Haṃsa kalā : un des noms de Kuṇḍalinī unie à Śiva dans le cakra du cœur.

Haṭha yoga pradīpikā : texte classique du haṭha yoga (circa xv^e siècle) attribué à Svātma-rama qui reprend l'ensemble de la doctrine et des pratiques enseignées par Gorakṣa.

Haṭha-yoga : le yoga de l'unité soleil/lune.

Halāsana : posture de la charrue.

Hiraṇyagarba : l'embryon d'or, mythologiquement le germe d'où est issu l'univers. Une posture de yoga qui met en relation avec le germe d'où l'humain est issu.

HRĪM : bīja de l'énergie Bhuvaneshvarī.

HUM : mantra bīja du plaisir. Varmabīja, bīja-cuirasse (bīja de protection).

I

Īśvara : le seigneur suprême, nom générique pour qualifier sous forme anthropomorphique l'Absolu.

Īśvara gītā : « le chant du Seigneur » extrait du Kūrma purāṇa,

Iḍā : la nāḍī lunaire qui passe par le côté gauche, allant du cakra de la base à celui du front.

Icchā : la volonté.

Itara : le liṅga qui se trouve dans le cakra du front, où se trouve le passage « de l'autre côté ».

J

Jāgrat : l'état de veille.

Jalandhara bandha mudrā : le geste de la contraction qui rend étanche, contraction de la gorge.

Jaḍa jagat : plan du corps matériel et des forces physiques .

Jaḍatā : idiotie et confusion mentale et manana : pensée réflexive.

Januśīrāsana : la posture de la tête aux genoux.

Jihvādhāra (ou jihva mūlādhāra) : adhāra situé à la racine de la langue.

Jīvātman : le Soi incarné.

Jīva : plan des changements d'état de la conscience empirique.

Jñāna : la connaissance.

Jñāna netra : la lumière intérieure qui éclaire le yogin dans sa méditation.

Jñāna mārga : la voie de la connaissance.

Jñāna yoga : le yoga de la sagesse.

Jñāna-mudrā : le geste de la sagesse.

Jñānin : un sage.

Jñātā : le connaisseur.

Jñeya : le connu.

Jyotī : la lumière.

Jyotī rūpa : forme lumineuse.

Jyotī-mudrā : le geste de la lumière.

K

Kūrmāsana : la posture de la tortue.

Kūrma : une des dix énergies, celle qui règle dans le corps les mouvements involontaires, l'ouverture, la fermeture et le clignement des paupières ainsi que le fonctionnement oculaire.

Kāśī : la citée lumineuse, la ville sacrée de Siva appelée aujourd'hui Varanasi ou Bénarès.

Kāṅkṣā : le désir de grandeur et de célébrité.

Kākī mudrā : le geste du corbeau.

Kākāsana : la posture du corbeau.

Kākinī : énergie située dans le cœur qui symbolise l'amour profond des deux aspects de la manifestation: sur le plan cosmique (Esprit/Energie), sur le plan humain l'union de l'homme et de la femme.

Kālī : la grande déesse du détachement. Son énergie officie dans tous les cakra mais plus particulièrement dans celui du cœur, dans bana linga.

Kāla : le temps qui régit l'évolution, le développement des êtres, des actions et de leurs fruits, ainsi que tout ce qui est favorable ou défavorable dans la vie.

Kālamukha : « les têtes noires », yogin formant une branche ascétique du shivaïsme.

Kālī-mudrā : le geste de Kālī.

Kāma : le dieu de l'amour. Au niveau de l'espèce ou de l'individu c'est l'énergie gérant l'amour et le désir.

Kāmanā : l'attrance irrésistible pour les plaisirs sexuels.

Kāmarūpa piṭha : le lieu en forme de désir où réside Kāma dans le cakra mūlādhāra.

Kāmeśvara/Kāmeśvarī : la Conscience et l'Énergie en union.

Kānpaṭa : « oreilles percées », yogin suivant les enseignements de Gorakṣa dans un mode ascétique.

Kārya : ce qui est produit par l'acte.

Kārya : action pour obtenir l'objet ou réaliser le but.

Kṣamā : la capacité de ne pas en vouloir à autrui.

Kṛkara : une des dix énergies du corps, celle qui règle l'éternuement, la faim et permet l'élimination des gaz.

Kṛtrimatā : l'utilisation de la supercherie pour paraître ce que l'on n'est pas vis-à-vis des autres.

Kaṅṭhādhāra : ādhāra de la gorge.

Kaṅṭha cakra : un autre nom pour le cakra de la gorge.

Kalā : séquence.

Kalaha : la querelle.

Kalanā : la capacité d'apprécier nombres et périodes en rapport avec des objets ou des événements afin d'évaluer la relation qui les unit.

Kalpanā : la capacité de comprendre les règles temporelles et ce qu'elles produisent et transforment dans la nature et dans l'être humain.

Kanda : « le bulbe », espace d'où sortent tous les nāḍī, situé dans la zone du mūlādhāra cakra.

Kapāṭhādhāra : ādhāra situé à la racine du nez (entre les yeux).

Kapālabhāti : la respiration de la lumière dans le crâne.

Karma mārga : la voie de l'action.

Karma-yoga : le yoga de l'action désintéressée.

Karman : l'acte ou l'action, la causalité, le destin.

Kartā : l'acteur.

Karuṇa : la compassion.

Kauṣītaki upaniṣad : une des 108 upaniṣad. Elle traite, entre autres, du prāṇa et du souffle.

Kavaca : le terme signifie bouclier, protection. Chez les nātha c'est un petit instrument servant à faire des massages énergétiques (nyāsa) soit sur les parties ostéo-articulaire ou organiques du corps, soit sur le cakra.
Kevalī : la stupéfiée, suspension du souffle spontanée.
Kevala kumbhaka : rétention naturelle, sans effort ni volonté.
KHAṂ ou KHA : bīja de l'espace.
Khecarī mudrā : le geste qui fait parcourir l'espace, s'effectue en retournant la langue dans la bouche jusqu'à atteindre la luvette.
KLĪM : mantra bīja du désir.
KŚAM : mantra bīja de la cendre.
Krīḍā : les jeux érotiques.
KRĪM : mantra bīja de Kālī.
Kriyā : l'acte. La volonté d'agir en conformité avec son éthique personnelle.
Kuṇḍalinī : « l'enroulée », « la lovée », appellations de l'Énergie quand elle est dans le corps humain.
Kuṇḍalinī śakti : la puissance d'éveil.
Kuṇḍalinī yoga : toute forme de yoga tantrique agissant sur la stimulation et l'éveil de la Kuṇḍalinī.
Kulārṇava tantra : le kulārṇava tantra se compose de 17 chapitres pour un total de 2058 versets. Ce tantra est l'un des textes fondateurs de l'école Kaula. Kula arṇava tantra signifie « Le tantra de l'océan de connaissance kula ».
Kula : désigne dans le tantrisme la famille spirituelle.
Kula pañcaka : deuxième niveau du corps subtil.
Kumbhaka : rétention du souffle dans la jarre du corps.

L

Lākinī : c'est la bienfaitrice universelle, elle est située dans le cakra du ventre.
LAṂ : mantra bīja de la terre, dans le cakra mūlādhāra.
Lakṣmī : énergie de la beauté, de la prospérité et de l'abondance située dans le cakra du pubis.
Lakṣya : les trois espaces de méditation dans le nātha-yoga.
Lalāṭādhāra : ādhāra situé dans la région intérieure du front.
Laya : dissolution universelle et mentale.
Liṅga : signe distinctif, phallus. Dans la structure énergétique ce sont des espace symboliques qui contiennent les potentiels et les énergies de chaque cakra.
Liṅga mudrā : le geste du liṅga.
Loka : les différents plans cosmiques.

M

Mūlādhāra cakra : le premier centre d'énergie de l'axe situé à la base de la colonne vertébrale.
Mūlādhāra : ādhāra situé dans l'anus.
Mūla bandha mudrā : le geste de la contraction de l'anus (sphincter extérieur).
Mūla kanda : autre nom du kanda situé entre anus et nombril.
Mūla prāṇāyāma : le souffle de la racine.
Mūrcchā : l'évanouissement.
Mālā : chapelet en rudrākṣa composée de 108 graines.

Māndūkya : une des plus anciennes upaniṣad.
Mārīcī : sage mythique qui est le chef des vents et le père du soleil. On traduit son nom par « rayon de lumière ».
Māricyāsana : posture de torsion liée au cœur. La posture du sage Mārīcī.
Mārga : voie, désigne toute pratique spirituelle dont le but est de conduire le pratiquant au dépassement de ses limites corporelles et psychologiques.
Mātṛkā : déesse contenant les 16 énergies de la parole.
Mātsarya : intolérance et envie envers le bonheur et la prospérité des autres, la jalousie.
Mātsyāsana : la posture du poisson.
Māyā : l'illusion, le pouvoir mystificateur de Śakti, mais en aucun cas l'irréalité du monde.
Maṇipūra cakra : le cakra du ventre.
Macchendranātha : le maître de Gorakṣa.
Mada : intoxication due à l'amour-propre ou à la vanité.
Madhura : ce qui est doux et aimable, qui fait vibrer la joie en soi.
Madhya prāṇāyāma : la respiration du milieu, un des grands prāṇāyāma de l'école nātha.
Madhya-lakṣya : espaces de concentration intermédiaire de l'école nātha.
Madhyama : au milieu.
Madhyama śakti : une des appellations de kuṇḍalinī dans le cakra du ventre.
Madhyama lakṣya : concentration sur un support intermédiaire.
Madiyam : le sens du mien en relation au corps, aux sens, au mental et aux fonctions intellectuelles.
Mahā bandha mudrā : le geste de la grande contraction.
Mahā kāśa : le grand espace.
Mahā Kālī : représentation supérieure de Kālī.
Mahā Lakṣmī : représentation supérieure de Lakṣmī.
Mahā mudrā : le grand geste.
Mahā pṛthivī : la terre en tant qu'élément cosmique.
Mahā salila : l'eau en tant qu'élément cosmique.
Mahā Sarasvatī : représentation supérieure de Sarasvatī.
Mahā tejas : le feu en tant qu'élément cosmique.
Mahā vāyu : le vent en tant qu'élément cosmique.
Mahā vedha mudrā : le geste de la grande perforation.
Mahāśakti : représentation supérieure de la Śakti primordiale.
Mahākāśa : l'espace infini contenant une force cosmique aussi violente que celle qui peut détruire l'univers (Pralaya).
Mahākoṇāsana : la posture du grand angle.
Maheśvarī : la grande déesse, épithète de la Śakti primordiale.
Maitry upaniṣad : une upaniṣad majeure.
Mama duḥkam : capacité d'entretenir et de dépasser sa propre souffrance.
Mama idam : le sens de la possession et de l'exclusivité.
Mama sukham : la capacité d'entretenir et de projeter son propre bonheur.
Manas : le mental.
Manojagat : le mental au plan universel.
Mantra : formule sonore magique.
Manu : l'homme primordial, universel.
Mati : tendances instinctives et habituelles.
Matrā : unité individuelle de temps utilisée dans le prāṇāyāma à la place de la seconde.
Matsyendrāsana : la posture du sage Macchendranātha. La posture du seigneur des poissons.
Mayūrāsana : la posture du paon.
Meḍhrādhāra : ādhāra situé à la base du sexe.

Mithyā : rêver sur de faux espoirs et de fausses aspirations.
Mokṣā : la libération spirituelle.
Mudrā : gestes spécifiques et essentiels du nātha-yoga visant à conserver, potentialiser et faire circuler l'énergie.
Mukta padmāsana : la posture du lotus non lié.
Murcchā : perte de conscience et insensibilité temporelle.
Murcchā prāṇāyāma : la respiration de l'évanouissement.

N

Nāḍī : rivières, canaux dans lesquels circulent les énergies.
Nāḍī śodhana : respiration alternée servant à purifier les nāḍī.
Nāḍī saṁsthāna : cinquième niveau du corps subtil, le circuit des canaux invisibles par lequel circulent toutes les énergies et les tendances mentales de l'être humain.
Nāṭarājāsana : la posture du danseur cosmique.
Nābhi cakra : le cakra du ventre, un autre nom pour maṇipūra cakra.
Nābhyādhāra : ādhāra du ventre.
Nāda : le son cosmique.
Nāga : une des 10 énergies, celle qui parcourt l'ensemble du corps et qui est responsable de l'éruption, de l'agilité, de la force et des mouvements du corps.
Nāsāgrādhāra : ādhāra de la pointe du nez.
Nāsāgra dṛṣṭi : fixation du bout du nez.
Niścaya : poursuite d'un objet ou d'un but avec une force et une persévérance inaltérables.
Niścālatā : absence de fluctuation de conscience.
Niścayatā : la certitude que le savoir contenu dans L'Énergie est pur.
Niṣpandatā : l'immobilité vibratoire.
Niṣpriyatva : détachement.
Nija : énergie innée.
Nirābhāsātā : la non-réflexion de la Conscience.
Nirantarātā : l'absence de discontinuité ou d'intervalle spatial et temporel dans le « Je ».
Nirañjanātā : la pureté, celle qui ne contient rien.
Nirutthānatā : la non-manifestation de la tendance de l'Énergie.
Nirvāṇa cakra : cakra situé à la fontanelle.
Nirvikalpatā : la connaissance à l'état pur.
Nityatā : aspect éternel de l'énergie.
Nivṛttī prāṇāyāma : la respiration sans air.
Niyama : réfrènements du Raja-yoga.
Nīla jyotis : la lumière bleue à l'intérieur du centre des yeux.
Nīlakaṇṭha : un des noms de Śiva, celui qui a la gorge bleue.
Nyāsa : massage énergétiques avec imposition de mantra.

O

Ojas : l'énergie vitale et sexuelle.
OṂ : le praṇava.
Oṃ kara bindu : le point de nasalisation du OṂ dans lequel fusionnent les trois guṇa.

P

Pūrṇa giri piṭha : le lieu de la montagne absolue. Kuṇḍalinī termine son périple dans ce centre.

Pūrṇa : plein.

Pūrṇa prāṇāyāma : le souffle plein.

Pūrṇatā : la totalité des causes matérielles engendrant la multiplicité des phénomènes, le développement de l'ordre spatio-temporel.

Pāśāsana : posture du lien.

Pāśa : le lien.

Pādaṅguṣṭhādhāra : ādhāra des gros orteils.

Pārvatī : la déesse de la montagne. La compagne de Śiva.

Pṛthivi : la terre, la matière.

Paścimābhimukha : le liṅga rouge situé dans le cakra du pubis.

Paścimattānāsana ou paścimottāsana : la posture de l'étirement vers l'ouest ou de l'étirement du dos, dite « la pince »

Paśyantī : deuxième stade de la parole, le subtil.

Padmāsana : la posture du lotus.

Panthās : une des douze lignées officielles du nātha-yoga dans sa version religieuse composée de renonçants et de renonçantes attachés à un temple.

Para : suprême.

Parākāśa : le noir absolu qui parcourt les mondes internes et externes, gommant toute différenciation.

Para śakti : l'Énergie suprême.

Para piṇḍa : corps du cosmos.

Paramanāda : le son suprême.

Parivṛtta janūśirśāsana : la posture de la tête au genou en torsion.

Patañjali : auteur des yoga-sūtra.

Pañca makāra : rituel des cinq M.

Pañcavaktra : les cinq têtes, un attribut de Śiva.

Piṇḍa : le corps de la Conscience suprême.

Piṅgāla : nāḍī solaire qui passe par le côté droit, allant du cakra de la base à celui du front.

Prāṇāyāma : la science du souffle.

Prāṇa : une des dix énergies majeures située dans le cakra du cœur qui s'exprime dans la respiration.

Prāṇa jagat : le niveau de la vie et des forces vitales gouvernées par les lois énergétiques et par le prāṇa.

Prāṇa vidyā : la connaissance des principes du souffle.

Prāṇavāyu : les dix énergies majeures.

Praṇava : le mantra OM.

Praṇa : questionnement.

Prabalatā : le pouvoir illimité de l'énergie de faire émaner d'elle-même toutes les sortes de créations possibles.

Prakāśa : la conscience.

Prakṛti : la matière.

Prakṛti piṇḍa : l'univers matériel.

Prasaraṇa : la tendance de différenciation.

Pratibimatā : la qualité de réfléchir la Conscience dans les formes variées du matériel, du vital, du mental et de l'intellect.

Pratyāhāra : retrait des sens.

Pratyāñmukhatā : la qualité de création, conservation, destruction.

Pratyakṣa kārṇa pañcaka : le quatrième niveau du corps subtil.
Proccalatā : l'expansion des formes créées, du temps et de l'espace.
Pṛīti : le partage du plaisir sexuel et de l'amour avec son compagnon ou sa compagne.
Puruṣa : l'Être cosmique, la Pensée cosmique.

R

Rṣi : « voyants », sages de l'époque védique.
Rāja-yoga : le yoga royal, soit celui des yoga-sutra de Patañjali, soit l'avant-dernière étape du yoga dans le nātha-yoga.
Rākinī : située dans le cakra du pubis, elle est le siège de l'ivresse, elle est l'énergie passionnelle.
RĀM : mantra bīja du feu et du cakra du ventre.
Rajas : un des trois guṇa. Il correspond à l'énergie de mouvement, d'agitation d'orbitation. Il siège dans le ventre.
Rasa : la saveur, l'esthétique, la beauté.
Rati : l'attachement sexuel quelle que soit la forme sous laquelle il se manifeste.
Rudra : la puissance magnifique qui stimule la crainte ou le respect, un des aspects de Śiva.
Rudrākṣa : œil de Rudra, pin de l'Himalaya dont on se sert pour confectionner les mālā.

S

Śākinī : la feuillue, énergie lumineuse située dans le cakra de la gorge, elle règne sur l'empire lunaire. Elle règle les initiations mineures.
Śakti cālānī mudrā : le geste du barattage des énergies.
Śakti : l'Énergie, qui se personnifie en prenant un nom selon ses contenus ou activités.
Śalabhāsana : la posture de la sauterelle.
Śāmbhavī mudrā : le geste du bonheur.
Śāṅkara : « Le Maître bienfaisant » sage et philosophe du VIII^e siècle, il vécut à Varāṇasī où il enseigna l'advaita vedānta.
Śāṅkhinī : nāḍī de l'anus.
Śānta : le calme qui provoque l'apaisement.
Śānti : la paix mentale.
Śāstra : livres sacrés et textes de préceptes.
Śṛṅgāra : l'amour des honneurs sociaux et l'attachement au bien-être matériel.
Śirśāsana : la posture sur la tête.
Śivārdha : moitié Śiva, moitié nāda.
Śiva : la Conscience.
Śiva granthi : le nœud de Śiva situé dans le front, aussi nommé Rudrā granthi.
Śiva liṅga : phallus de Śiva symbolisant la Conscience inscrite dans la verticalité. Pierre du Gange.
Śiva saṁhitā : recueil des enseignements de Śiva.
Śiva-yoga : le yoga ayant Śiva comme polarité majeure donc plus axé sur l'immobilité que le kuṇḍalinī ou śakti-yoga.
Śiva/Śakti : Conscience/Énergie.
Śivaprāṇa-mudrā : un geste typique du nātha-yoga.
Śilana : autodiscipline.
Śoka : les lamentations et le désespoir.
ŚRĪM : mantra bīja de Lakṣmī, l'énergie de la beauté et de la prospérité.

Śraddhā : la conviction dans la Réalité absolue, la foi.
ŚĪT : mantra bija de l'extase sexuelle.
Śītalī : la rafraîchissante.
Śīrśāsana : la posture sur la tête.
Śivanī : « couture » du périnée ou raphé.
Śri Macchendranātha : le grand maître de la lignée tantrique des nātha.
Śubha : l'action juste pour celui qui la fait.
Śūnya : le vide.
Sāṃkhya : un des six darśanā, théorie métaphysique de l'énumération de la création universelle et du déploiement de ses composants.
Sādhanā : pratique de yoga préparée et cadrée sur un temps déterminé, au minimum un cycle lunaire, pas de maximum pour la durée.
Saṃbandha : processus reliant le sujet et l'objet dans ākāśa cakra pour produire l'état de non-dualité.
Saṃhitā : recueil.
Saṃkalpa : souhait, désir, volonté.
Saṃkocana : la tendance de coagulation.
Saṃnyāsa : renoncement.
Saṃsāra : « ensemble de ce qui circule », le devenir du monde dans lequel l'individu est entraîné sans fin. Ronde des naissances et des morts. Réincarnations successives. La vie dans le monde de la multiplicité.
Saṃtoṣa : le contentement.
Sadāśiva : Śiva l'indestructible sous sa forme Ardhanārīśvara, Śiva le très pur, dans le cakra de la gorge.
Sahajānanda : la béatitude spontanée.
Sahajonī et amarānī : autres noms de vajronī ou vajrolī.
Sahasrāra : dernier cakra, celui aux mille pétales.
Sahita kumbhaka : la rétention du souffle spontanée.
Samādhi : état de conscience suivant l'état de méditation et précédent l'état d'éveil.
Samāna : une des dix énergies vitales qui a son siège dans le nombril et préside à la fonction de digestion.
Samavṛtti prāṇāyāma : la respiration égalisée.
Samprādaya : ordre religieux des nātha composé de renonçants et de renonçantes attachés à une des douze lignées (panthās) officielles et à un temple. C'est la partie exotérique du nātha-yoga. L'autre partie est celle qui se dit tantrique, qui est composée d'une multitude de petites écoles dirigées par un maître dont le nom n'est pas divulgué jusqu'à douze ans après sa mort. C'est la partie ésotérique des nātha et la plus importante en nombre.
Sat : l'Être.
Sat kārya vāda : la vie est le produit de l'Être.
Sat-Cit-Ānanda : Être/Conscience/Béatitude, état que l'on atteint au moment de l'éveil.
Sattva : un des trois guṇa. Il correspond à l'énergie légère, vibrante, lumineuse, pure. Il siège dans la zone du cœur. Permet de contrôler les passions naturelles.
Siṃhāsana : la posture du lion.
Siddhāsana : la posture parfaite.
Siddha-siddhānta-paddhati : texte de référence majeur dans l'école nātha écrit par Gorakṣa.
Siddhi : pouvoirs hors norme donnés par la pratique du yoga.
Smāraṇa : remémoration et concentration sur l'objet ou le but désiré et réflexion sur les moyens permettant de l'obtenir.
Smṛti : la mémoire.
SO/HAM : mantra bija souvent associé au soufflé signifiant « Je suis Śiva ».
Soma : le nectar lunaire de vie et d'immortalité.

Spṛhā : l'obsession d'acquérir des objets fortement convoités.
 Sphāratā : la première poussée au déploiement de la manifestation.
 Sphoṭatā : l'expansion des tendances non manifestées dans le plan phénoménal.
 Sphuṭatā : la prise de conscience du premier mouvement qui met en route l'existence ou l'action.
 Sphuratā : le premier mouvement interne qui met en route l'existence, la qualité d'accomplissement.
 Sphurtitā : la prise de conscience lumineuse et le plaisir à déployer le plan phénoménal.
 Sthūla śarīra : le corps physique.
 Sītkārin prāṇāyāma : la respiration réfrigérente.
 Sītkārin : celle qui fait le mantra bija « sīt »
 Suṣumnā : la nāḍī centrale qui, englobant la colonne vertébrale, va de l'anus à quelques centimètres au-delà de la fontanelle.
 Suṣupti : le sommeil profond.
 Sukhāsana : la posture assise aisée, génériquement la posture du tailleur.
 Sūkṣmā śakti : forme subtile de l'Énergie.
 Sūkṣmā : la subtilité d'un élément.
 Sūkṣma śarīra : le corps subtil.
 Sūryādhāra : ādhāra du plexus solaire.
 Sūryākāśa : l'espace absolu empli de la brillance de tous les soleils fondus en un seul.
 Sūrya bedhana prāṇāyāma : la respiration solaire.
 Sūrya bhedana : la percée du soleil.
 Sūrya : le soleil.
 Supta vajrāsana : posture du diamant couché.
 Svādhiṣṭhāna cakra : centre d'énergie du pubis.
 Svādya : répétition de textes sacrés ou de mantra, connaissance acquise par la lecture des textes.
 Svārtha saṃgrahaṇa : le fait de ne se comporter qu'avec des buts égoïstes.
 Svātantrya : la liberté personnelle.
 Svakulācara : accomplissement de devoirs moraux, sociaux et familiaux jusqu'au détriment de ses propres désirs.
 Svapna : le rêve.
 Svastikāsana : la posture de la croix gammée dite la posture porte-bonheur.
 Svayambhu : « l'auto engendré », espace situé en dessous du mūlādhāra d'où proviennent tous les potentiels et toutes les hérédités humaine. La caverne dans laquelle est endormie la Kuṇḍalinī.
 Svetāsvatara : sage mythique à qui est dédié une Upaniṣad.
 Svikāra : capacité d'assimilation, de faire sien ce qui vient des expériences extérieures.

T

Tālu cakra : cakra situé dans l'occiput.
 Tālu mūla : la base du palais.
 Tāluādhāra : ādhāra situé au fond de la gorge vers le haut dans tālu cakra.
 Tāntrika : adepte du tantrisme.
 Tātvādhāra : autre nom de tāluādhāra.
 Tṛṣṇā : la soif de posséder toujours plus.
 Tamas : un des trois guṇa. Il produit lenteur, lourdeur du corps et épaisseur de la pensée. Il se situe dans le mūlādhāra.
 Tantrāloka : le monde du Tantra, ouvrage de référence majeure du maître Abhinavagupta

codifiant le Shivaïsme du Cachemire.

Tantra : ensemble de la littérature décrivant la doctrine et les pratique Shivaïtes.

Tapas : techniques servant à échauffer le corps et l'énergie.

Tattvākāśa ou cidākāśa : l'espace lumineux, infini, éternel, et immuable de la Conscience individuelle.

Tattva : principes essentiels constituant la nature universelle.

Tejas ou agni : le feu et ce qui en dépend : la faim, la soif, le sommeil, la splendeur, la paresse.

Triśūla : trident.

Triguṇa mayi : kuṇḍalinī formant trois anneaux autour du bindu, chaque anneau étant une qualité de la Nature (guṇa).

Trikoṇāsana : la posture des triangles.

Trikuṭākārā : essence de la manifestation de tous les principes ternaires.

Tripura : triangle situé dans la cakra de la base symbolisant le principe ternaire des énergies.

Turiya : l'état quatrième qui englobe la veille, le sommeil, le rêve.

Turyātīta : l'état transcendant de la conscience, au-delà de la veille, du sommeil, du rêve et de l'état qui englobe ces trois derniers.

Tyāga : capacité aux sacrifices et à l'oubli.

U

Uḍḍiyānādhāra : ādhāra du ventre qui se situe entre le pubis et le nombril.

Uḍḍiyāna bandha : rétraction et aspiration du ventre.

Uṣṭrāsana : la posture du chameau.

Udāna : une des dix énergies qui gère le corps, elle se situe dans la gorge. Elle est active dans la parole, dans les mains et dans les pieds.

Udyoga : préparation effective pour l'obtention d'un objet ou du but choisi.

Ugrāsana : « la posture terrible », un autre nom de paścimattānāsana.

Ujjāyin : le souffle victorieux.

Ūrdhva padmāsana : la posture du lotus élevé.

Ūrṇā : la pierre frontale, dans itara liṅga.

Ūrdhvaṛetas : la verticalité, la montée des énergies.

Unmāda : folie, impulsions incontrôlables, excitation extrême.

Unmanī : état de non-dualité.

Upaniṣad : texte métaphysiques, philosophiques, parfois techniques de l'indouïsme classique écrit entre 1 500 avant J-C. et 400 après.

Uttāna kūrmasana : posture de la grande tortue.

V

Vāk siddhi : le pouvoir de la parole.

Vāk : la parole.

Vāsanā : pensées et désirs cachés provenant des instincts ou d'autres vies.

Vātāyanāsana : la posture du cheval fou qui hurle dans le vent.

Vāñchā : désirs de certaines choses comme la santé, le pouvoir et les plaisirs.

Vāyu : l'air, le mouvement, l'agitation, l'expansion, la rétraction et la disparition.

Vāyu saṁsthāna : ensemble des fonctionnements énergétiques.

Vāyusiddhi : pouvoirs donnés par la maîtrise de l'énergie des souffles vitaux.

Vṛkśāsana : posture de l'arbre.