

Étude des rêves – niveau 1

Ce cours de cinq jours constitue une immersion intensive dans l'étude tibétaine des rêves. Les éléments pratiques et théoriques sont bien équilibrés pour donner une couverture complète de ce vaste domaine. Les sujets étudiés sont les suivants :

- La définition de la conscience selon la culture tibétaine : les différentes divisions de la conscience et leurs fonctions.
 - L'énergie rLung – L'énergie subtile de vie : les divisions des énergies rLung et leurs fonctions : les cinq éléments, leurs énergies et leurs fonctions dans le corps.
 - Les Chakras et les canaux dans le corps – leurs fonctions et leur relation avec les rêves.
 - La relation entre la conscience, les énergies rLung, les chakras et canaux.
 - La manière dont les rêves se manifestent et comment nous ressentons les rêves à travers les cinq organes des sens.
 - La relation entre les rêves et la MTT ; la classification des rêves en fonction de la théorie médicale tibétaine.
 - La relation entre les rêves et le temps.
 - Théorie et analyse des rêves chez les sujets bien-portants : l'expérience du rêve ; la signification des symboles dans nos rêves.
 - Théorie et analyse des rêves chez les malades : l'utilisation des rêves pour établir un diagnostic ; les rêves qui renseignent sur le pronostic et le traitement.
 - Introduction au travail des rêves : comment les rêves peuvent servir pour guérir les blocages d'énergie et psychologiques.
 - Les rêves et la pratique spirituelle. Compréhension de la différence entre les rêves ordinaires, symboliques et prophétiques.
 - Une introduction au Yoga des rêves – la plus profonde étude et pratique des rêves dans la tradition tibétaine.
-

Étude des rêves niveau 2 – Psychologie et travail des rêves

Ce cours de 7 jours se développe autour des connaissances et techniques acquises dans l'étude des rêves niveau 1, permettant aux élèves d'approfondir leurs acquis pratiques. L'accent sera mis sur deux points : la psychologie dans la MTT et le travail sur les rêves.

La psychologie dans la MTT comprend l'étude de l'esprit et des émotions. Les sujets suivants seront traités :

- Problèmes psychologiques et émotionnels dans la MTT : causes et symptômes, troubles du rLung, l'énergie subtile de vie ; provocations
- La comparaison entre les rêves des bien-portants et ceux des malades
- Comprendre et traiter les cauchemars.
 - Traitement des désordres psychologiques et émotionnels selon la MTT
 - Traitement des points par thérapies externes – digipuncture, moxibustion, Hor Me

Les remèdes de la pharmacopée du travail sur les rêves dans la MTT se concentre sur la pratique réelle des rêves – utilisant les rêves pour guérir des blocages de l'énergie et de l'esprit. Les étudiants apprennent à se servir d'un mantra pour concentrer leurs énergies alors qu'ils sont en état de rêve, pour permettre un rêve clair et favoriser les rêves prophétiques. Le travail des rêves

traite aussi de l'origine des cauchemars et du moyen de les supprimer.

Étude des rêves niveau 3 – Pratique du rêve

Ce cours de 5 jours se développe autour de la connaissance et des techniques acquises dans les niveaux 1 et 2, permettant aux étudiants d'approfondir leur propre pratique du rêve.

Historiquement, la pratique des rêves a été très importante dans la tradition spirituelle tantrique c'est pourquoi ce cours inclut un aspect spirituel et donne aux étudiants une notion de la place de la pratique du rêve dans la tradition spirituelle.

Les étudiants apprendront à renforcer leur propre pratique du rêve, en favorisant les rêves prophétiques et clairs par les techniques suivantes :

- Mantras spécifiques.
- Exercices de respirations yogiques.
- Adhésion à des pratiques spécifiques et à un régime alimentaire.
- La pratique du silence.

Pratiquer en fonction des cycles ascendants et descendants de la lune , selon le calendrier lunaire tibétain, en utilisant les dates d'importantes et les configurations astrologiques spécifiques, afin de rassembler les énergies subtiles et par là renforcer la pratique du rêve.

Étude des rêves niveau 4 – Yoga du rêve

Ce cours de 7 jours est concentré sur le yoga du rêve – la plus profonde étude et pratique du rêve qui existe dans la tradition tibétaine. Le yoga du rêve est une forme intensive d'entraînement de l'esprit, où l'on apprend – par des exercices de yoga mentaux – à entrer dans des rêves clairs (ou rêves conscients). Le yoga du rêve comprend un entraînement de l'esprit à l'intérieur du rêve lui-même. Cet entraînement de l'esprit comprend la méditation et les visualisations.