

## « L'art du rêve lucide : une possibilité fabuleuse de la conscience humaine »

*Par Alexandre QUARANTA,*

écrivain, docteur en philosophie de l'Université Sophia Antipolis, enseignant de yoga et de méditation. Il propose régulièrement depuis 20 ans des ateliers sur le rêve lucide et il a développé une approche pédagogique originale pour l'apprentissage du rêve lucide.

Sites : [www.etonne-moi.net](http://www.etonne-moi.net) [www.yoganidra.ws](http://www.yoganidra.ws) [www.revelucide.com](http://www.revelucide.com)



*Un rêve lucide est un rêve durant lequel nous sommes parfaitement conscients du fait d'être en train de rêver au moment où nous rêvons sans pour autant nous réveiller. Dans ce genre de rêve, une fenêtre peut tout particulièrement s'ouvrir sur l'inconscient au sens large et sur les possibilités merveilleuses de l'imagination, de la créativité, de l'intuition, de l'empathie, de la sensibilité psychique, de la vision pénétrante.*

*Les recherches scientifiques contemporaines démarrées dans les années 1980 ont permis d'aborder ce phénomène étonnant avec plus de recul en même temps que d'identifier clairement les moyens les plus efficaces pour l'apprentissage et l'expérimentation du rêve lucide.*

*Le rêve lucide est un art d'écouter la dimension subtile du rêve, un art de vivre dans un état d'étonnement ininterrompu, et un art de la joie. La pratique du rêve lucide est en mesure de rendre vivantes toutes les grandes interrogations philosophiques au cœur de la vie humaine et de transformer notre existence.*