

# ***Manuel de formation***

## ***Total Yoga Nidra***

### **- Fondations -**

### **(en ligne)**

#### Table des matières

I n t r o d u c t i o n	
3	
Section 1 : Bienvenue à la pratique du Yoga Nidra	
6	
Section 2 : Histoire et développement	
11	
Section 3 : Intentions et leurs influences dans la pratique	
16	
Section 4 : Comparaison des différentes structures	

20

Section 5 : Comparaison des différentes rotations de conscience

24

Section 6 : Approche scientifique du Yoga Nidra

28

Section 7 : Approche philosophique du Yoga Nidra

31

Section 8 : Espace liminal & créativité

36

Section 9 : Sommeil, mémoire et rêves

40

Section 10 : Transe, Hypnose & Yoga Nidra

44

Section 11 : Le Yoga Nidra comme pratique méditative

48

Section 12 : Sankalpa / Résolution

52

Section 13 : Son, Yoga Nidra & Bhakti Yoga

56

Section 14 : Développer sa pratique

61

C o n c l u s i o n

65

B i b l i o g r a p h i e

67

## **Introduction**

### *La formation Total Yoga Nidra Fondations*

Notre intention est de proposer une formation en Yoga Nidra profonde et accessible à tous. Ceux qui

ont déjà pratiqué le Yoga Nidra, sous une forme ou une autre, pourront approfondir leurs connaissances et découvrir d'autres approches alors que les novices expérimenteront cette pratique sous tous ses aspects. Cette formation ne nécessite pas de connaissances préalables. En revanche, elle est requise pour participer à la formation Total Yoga Nidra pour Professeurs et Thérapeutes. Que cela soit la première fois que vous pratiquiez ou que vous ayez déjà de l'expérience, nous vous invitons à vivre le Yoga Nidra dans toute sa diversité.

La formation possède sa propre page sur le site Yoga Nidra Network. Vous pouvez accéder au contenu sur cette page ou le télécharger sur votre ordinateur si vous souhaitez étudier hors ligne. Vous pouvez commencer la formation à tout moment, étudier à votre rythme et revenir sur les différentes sections à votre guise. Votre accès est sans limite de temps et vous pourrez bénéficier des mises à jour à venir de cette formation.

Total Yoga Nidra Fondations consiste en un savant mélange de théories et de travaux pratiques afin d'appréhender et comprendre la pratique du Yoga Nidra. La formation est divisée en 14 sections d'environ 1 heure chacune. Elles couvrent tous les différents aspects de cette merveilleuse pratique.

## **Structure de la formation**

Le contenu de la formation est issu d'un manuel plus conséquent, celui de la formation Total Yoga Nidra pour Professeurs & Thérapeutes, qui forme les professeurs de yoga et les professionnels de santé à enseigner avec confiance la pratique du Yoga Nidra, dans le cadre de cours collectif, en sessions individuelles, à l'hôpital ou lors de sessions thérapeutiques. Ce manuel constitue également les bases du livre à venir *Total Yoga Nidra*.

La formation en ligne est divisée en **14 sections** qui prennent la forme suivante :

- Une leçon à lire
- La leçon commentée en vidéo par Uma & Nirlipta
- Une pratique enregistrée illustrant et explorant le thème de la leçon
- Des questions auxquelles réfléchir
- Des liens vers des articles et des sites internet relatifs au thème de la section
- Des recommandations vers des lectures pour approfondir vos connaissances sur ce thème

Chaque section prend environ 1h (le temps exact est indiqué sous chaque titre de section), ce qui veut dire que la formation se fait approximativement en 14h (en excluant les lectures complémentaires). Exception faites des liens vers certains livres, tout ce dont vous avez besoin est accessible en ligne à tout moment.

Libre à vous d'établir à quel rythme vous souhaitez faire la formation. Il y a des avantages et des inconvénients dans les deux cas de figures, en intensif ou avec une approche plus légère. Ceci étant, le contenu ayant été divisé en sections d'une heure, nous vous recommandons de consacrer au moins une heure par section.

## **Les pratiques**

Les 14 pratiques de *Yoga Nidra* de cette formation fournissent un exemple des différents usages du *Yoga Nidra* ainsi qu'une vision claire des différents styles contemporains de la pratique incluant : Satyananda *Yoga Nidra*<sup>TM</sup>; iRest; Himalayan Institute et les pratiques tibétaines. Certaines pratiques sont aussi inspirées d'autres approches incluant : La Respiration Cohérente, La Méditation Pleine Conscience, l'Auto-hypnose. Nombre de ces approches sont elles-mêmes des dérivés de pratiques

*tantriques*, procurant des éléments clefs de la pratique de *Yoga Nidra*.

La plupart des *Yoga Nidra* ont été spécifiquement enregistrés pour cette formation par Caroline Pillet et Philippe Beer Gabel. Nous avons une intention précise pour chacune de ces sessions qui ont eu lieu pour la plupart en présence d'élèves lors de leurs enregistrements. Comme tous les professeurs de *Yoga Nidra* qui partagent la pratique depuis leur cœur, nous ne lisons jamais de scriptes. Chaque pratique est unique et improvisée respectant simplement un fil rouge, un cadre fixé par cette formation. C'est pourquoi à certains moments vous entendrez peut-être des mouvements ou des sons extérieurs. Nous avons le sentiment qu'il y a une différence de présence et de qualité dans la voix du professeur lorsqu'il y a des élèves. Nous préférons cette approche plus directe que l'effet d'une pratique parfaitement éditée en studio qui sonne un peu trop "propre". Vous pouvez écouter les enregistrements de cette formation en streaming sur notre site ou en les téléchargeant sur votre ordinateur puis les transférer sur l'application de votre choix. Pour écouter un *Yoga Nidra* en ligne cliquez simplement sur l'image du CD. Pour le télécharger faites un clic droit.

## **Les professeurs**

Cette formation a initialement été conçue par Uma Dinsmore-Tuli et Nirlipta Tuli. Elle a été rédigée par Uma en collaboration avec Nirlipta qui a apporté son expertise dans les domaines de l'hypnose, des rêves, du sommeil et de la mémoire. La ligne du temps et la section "Histoire et développement" sont basées sur les récentes recherches de Jason Birch et Mark Singleton. L'intégralité du contenu a aussi récemment été corrigé et revu par Anna Eleri. Ben Wolff qui assiste Uma et Nirlipta lorsque cette formation est enseignée à Londres a lui aussi apporté sa contribution. Le contenu a été intégralement traduit en français par Philippe Beer Gabel.

Pour en savoir plus sur ces trois enseignants :

<http://www.yoganidranetwork.org/users/uma>

<http://www.yoganidranetwork.org/users/nirlipta>

<http://www.yoganidranetwork.org/users/ben-wolff>

## **Assistance pendant la formation**

En tant qu'étudiant en ligne vous n'avez pas un accès direct aux professeurs comme lors d'une formation en studio. Néanmoins, nous avons mis en place un certain nombre de moyens pour nous contacter pendant et après la formation :

Vous pouvez poser vos questions sur la page Facebook du Yoga Nidra Network et y lire les réponses aux questions déjà posées ou discuter avec d'autres étudiants :

<https://www.facebook.com/yoganidranetwork>

Ou, si vous souhaitez une réponse en privé (ou si vous avez une question d'ordre technique ou administrative) merci d'écrire à Anna Eleri sur :

[studentsupport@yoganidranetwork.org](mailto:studentsupport@yoganidranetwork.org)

Nous avons généralement une réponse pour chaque question qui nous est posée et cette réponse est le plus souvent "Ça dépend" de ce que vous cherchez à accomplir, de qui vous êtes, d'où vous souhaitez aller avec la pratique, du contexte de la question et bien d'autres facteurs. Il n'y a pas de dogmes qui marche pour tous. Attendez-vous à ce genre de réponses qui provient de plusieurs dizaines d'années d'expériences en la matière.

## **Liens, Glossaires & Bibliographie**

Les adresses Internet et les liens vers les articles changent souvent et malgré nos efforts pour les mettre à jour il est possible que parfois cela ne soit pas le cas. Si vous trouvez des liens qui ne marchent plus merci de nous le signaler dans le formulaire "Retour sur la formation" (accessible en ligne une fois la formation terminée) et nous mettrons ces liens à jour. Sachez qu'il est également possible de consulter la majorité des liens présents dans le manuel sur la page "Ressources" du site *Yoga Nidra Network* :

<http://www.yoganidranetwork.org/resources>

Dans cette formation, nous avons restreint l'usage des mots en *sanskrit* aux plus courants parmi la communauté des yogis et yoginis. À la fin de la section "Conclusion" vous trouverez un glossaire et une bibliographie.

Comme la formation est conçue pour être abordée une section après l'autre, vous trouverez également des liens dans chaque section.

## **Télécharger la formation**

Total Yoga Nidra – Fondations - étant une formation en ligne, il y a certaines limitations d'accès au contenu hors ligne :

- Les pratiques sont à écouter plusieurs fois. Bien que vous puissiez les écouter en ligne, nous vous recommandons de les télécharger pour faciliter leur intégration dans la vie de tous les jours. Vous pouvez ainsi les écouter quand et où vous voulez.
- En ce qui concerne les supports écrits, nous avons inclus un PDF de tout le contenu de la formation ainsi que le résumé des leçons vidéos.
- Les vidéos, elles, ne sont pas téléchargeables et ne sont consultables qu'en streaming pour des questions de droits de propriétés intellectuels.

Avertissement : bien que nous planifions que le site reste accessible sans limitation de durée, nous ne savons pas de quoi l'avenir sera fait et il n'est pas impossible que le site ferme un jour. Pour nous assurer que vous ayez accès à la formation à laquelle vous vous êtes inscrit, nous vous recommandons de télécharger le PDF et les pratiques de Yoga Nidra même si vous préférez effectuer la formation directement sur le site.

## **Important**

L'enseignement du Total Yoga Nidra est totalement indépendant. Notre approche et compréhension du *Yoga Nidra* est issue de très nombreuses recherches et de dizaines d'années de pratique dans différentes traditions. De nombreuses écoles offrent des cours de Yoga Nidra et notre travail n'est délibérément affiliée à aucune approche ou tradition particulière. Nous sommes ainsi libres d'exercer un esprit critique tout en faisant preuve de respect envers chaque approche.

Dans l'histoire du développement moderne du Yoga Nidra, Swami Satyananda (aussi référencé comme Paramahansa Satyananda et Satyananda Saraswati) est incontestablement une figure majeure. Swami Satyananda fut le premier à écrire et publier un livre présentant le *Yoga Nidra* comme une technique à part entière, et l'école qui porte son nom (Satyananda Yoga, connu également sous le nom de The Bihar School of Yoga) a déposé un brevet quant à la forme de *Yoga Nidra* qu'il a créée (*Satyananda Yoga Nidra™*).

Il a récemment été mis en lumière que des abus auraient pu avoir lieu au sein de l'institution

fondée et inspirée par Swami Satyananda. Le niveau et la nature de son implication personnelle sont encore méconnus. Bien que nous condamnions fermement ces abus et ne partagions plus le Yoga Nidra sous cette forme, telle que nous l'avons reçu de nos propres professeurs, nous avons choisi, après de longues considérations, de continuer à y faire référence car de nombreuses formes contemporaines s'appuient sur le développement de la pratique créée par Swami Satyananda. Et pour pouvoir enseigner avec tout le champ des possibles, il nous est nécessaire de nous y référer.

## **Section 1: Bienvenue à la pratique du Yoga Nidra**

Durée 80 min (lecture 25 min, vidéo 30 min, pratique 25 min)

Définir la pratique du Yoga Nidra

### **Qu'est ce que le Yoga Nidra ?**

Le *Yoga Nidra* n'est pas simplement une pratique mais plutôt une forme de conscience, non pas une technique mais un processus pour entrer dans un état de conscience modifié. Yoga Nidra signifie littéralement "sommeil yogique" ou "le sommeil qui est yoga" ou bien encore "le sommeil induit par le yoga". Dans les faits, il ne s'agit pas véritablement de sommeil à proprement parlé mais d'un éveil. La pratique du Yoga Nidra en ce sens, peut être qualifiée de paradoxale. L'approche contemporaine de la pratique comporte une série d'exercices qui se déroule dans un ordre établi afin d'atteindre un état de conscience modifié sans produire aucun effort.

Total Yoga Nidra est le nom que nous avons décidé de donner à la forme que nous enseignons pendant les formations, les ateliers et autres retraites. C'est une approche compréhensible, non dogmatique, qui respecte et explore toutes les différentes pratiques de Yoga Nidra et en reconnaît les spécificités. Total Yoga Nidra vous permet d'expérimenter la pratique du Yoga Nidra dans toute sa diversité. C'est une pratique adaptogène et méditative qui a une capacité inhérente à guérir, ressourcer et libérer. Le Total Yoga Nidra puise de manière créative dans un large spectre de traditions et de méthodes anciennes et contemporaines.

Au delà de synthétiser de nombreuses approches et proposer diverses expériences, la pratique du Total Yoga Nidra reconnaît et donne de la valeur aux différents types de Yoga Nidra. Par exemple, la plupart des élèves sont familiers des enregistrements de Yoga Nidra mais n'ont pas nécessairement eu l'opportunité d'assister à un cours collectif avec un professeur. D'autres élèves ont, eux, eu l'occasion d'expérimenter des cours en studio où un professeur délivre un script. Cette expérience, bien que relaxante, est très différente d'une session conçue spécifiquement pour un individu. Cette autre expérience est à son tour différente d'une pratique qui comporte une intention spécifique préparée par l'élève et son professeur pour répondre à une problématique précise en fonction de la situation de l'élève tant au niveau du langage que du protocole utilisé.

Même si toutes ces expériences en Yoga Nidra apportent de très importants bénéfices, d'autres possibilités s'ouvrent à vous lorsque l'état de conscience du Yoga Nidra émerge sans le besoin d'une quelconque présence extérieure. Sans sollicitations auditives. Dans le cas où le Yoga Nidra provient de l'intérieur, le protocole de la pratique est si familier pour l'élève que lorsqu'il s'allonge ou s'assied, la pratique peut surgir de sa voix intérieure, de sa propre essence.

Notre pratique et partage du Total Yoga Nidra puise sa source de notre compréhension de quatre aspects :

1. Son caractère adaptogène
2. L'espace liminal, l'espace paradoxal
1. L'expérience de l'atemporalité
2. L'état de pure conscience

Explorons à présent ces quatre aspects :

## **Le Yoga Nidra en tant que pratique adaptogène**

Le Yoga Nidra peut être considéré comme une pratique adaptogène. Le terme adaptogène est employé dans le domaine de l'herboristerie. Une plante médicinale peut être le remède à différentes maladies. La posologie de la plante va agir sur la problématique particulière de celui ou celle qui l'utilise à un moment précis.

Il en va de même avec le Yoga Nidra. La pratique semble avoir une intelligence propre qui s'adapte aux besoins de l'individu dans le moment présent (on pourrait également dire que le corps, l'esprit semble disposer d'une intelligence propre qui s'adapte à la pratique)

Par exemple, si vous êtes simplement très fatigué, la pratique du Yoga Nidra va vous ressourcer et/ou vous aider à vous endormir, mais si vous cherchez à accroître votre productivité, une brève session de Yoga Nidra va vous apporter de l'énergie. Si vous cherchez à développer votre créativité, le Yoga Nidra peut vous aider à résoudre un problème spécifique, à relever un challenge, à accomplir une tâche. Enfin, si vous êtes sur le chemin spirituel, le Yoga Nidra va vous en faciliter l'accès.

Une manière de comprendre la nature adaptogène de la pratique est de la considérer comme une sorte de bactérie, par exemple comme celles dans du kéfir ou du levain qui, lorsqu'elles sont introduites dans un nouvel environnement, se nourrissent d'une autre nourriture, vont survivre de manière spécifique en fonction de la nature du contexte dans lequel elles se trouvent.

La bactérie dans le kéfir, en fonction de la cuisine dans laquelle elle évolue, de la laiterie dont provient le lait, crée un arôme bien distinct du simple fait de l'environnement dans laquelle elle est placée et de l'alimentation reçu par les vaches qui produisent le lait.

On comprend aisément que le goût du pain au levain varie d'un pain à un autre même si l'on a les mêmes ingrédients de départ. Cela varie en fonction de la farine, du moulin, des différents microbes présents dans cet espace. Les bactéries que nous utilisons pour faire notre pain en changent le goût parce que la base s'adapte à son environnement.

## **L'espace liminal et paradoxal dans la pratique du Yoga Nidra**

Le terme liminal est utilisé dans ce contexte comme l'adjectif issu du nom féminin "limite". Cela décrit la nature d'une frontière, la qualité d'**un espace entre les espaces**. Cet espace entre deux espaces peut se référer à ceux qu'ils séparent. Mais il est aussi un espace "en soi", différent de ceux auxquels ils se réfèrent. C'est par exemple le type d'espace dans lequel on se trouve lorsque l'on est en transit. Par définition, un espace liminal est un endroit à l'intérieur duquel on se meut d'un endroit à un autre.

Lorsque l'on se trouve dans un tel espace on est généralement concentré sur la destination. Être en transit n'est pas toujours un sentiment très agréable. Cela implique parfois un sentiment d'incertitude, de confusion, de stress. Il est possible que l'on ait du mal à gérer ce sentiment et que l'on évite de le ressentir trop longtemps ou trop souvent. Comme il est rare de rester dans ces espaces pour une longue durée, on est la plupart du temps inconscient de leur existence voire on a tendance à ne pas les reconnaître lorsqu'on s'y trouve confronté. Ainsi, l'espace liminal n'étant pas "reconnu" peut sembler invisible, comme s'il n'existait pas. Il est possible que l'on apprécie peu de se retrouver dans ce type d'espace pourtant l'espace liminal remplit une fonction, tant que l'on passe à travers pour ainsi dire. Sa présence, son existence donne un sens logique au transit. Ce n'est pas un endroit confortable mais dès lors que l'on choisit d'accueillir ces espaces, ils peuvent devenir paradoxales.

Lorsque l'on choisit d'accepter l'incertitude, l'espace liminal, on peut commencer à remarquer ce qui nous était auparavant invisible. On peut observer et vivre le paradoxe d'être quelque part qui n'est pas simplement tel ou tel endroit. On passe de l'invisible au visible et on peut alors accueillir plus facilement l'incertitude que l'on avait tendance à fuir. Cela semble à la fois inhabituel et impossible. Les espaces liminaux peuvent être paradoxales à vivre comme nous n'avons pas envie de nous y retrouver, de nous y confronter. Lorsque l'on se retrouve conscient d'être dans ce genre d'espace, on découvre qu'il n'est pas non plus impossible d'y rester. À l'intérieur d'un espace liminal on est pas vraiment "ici" parce que l'on est pas arrivé "quelque part", on est seulement "là" même si l'on est pas

sûr où peut se trouver ce "là". Il est difficile de le décrire. La plupart du temps on est tellement mal à l'aise avec ce qui est incertain que l'on fait tout notre possible pour éviter toute forme d'incertitude ou d'inconnu.

À travers la pratique du Yoga Nidra on peut se balancer au bord d'une falaise que l'on avait jusqu'alors ignorée. On peut rester sur cette falaise, être aussi à l'aise avec le chaos qu'avec l'ordre, avec l'idée de n'être ni ici ni là, conscient, immobile, pleinement présent à un état d'être qui était auparavant un espace ignoré pendant que l'on se rendait d'un endroit à un autre.

C'est un paradoxe et le paradoxe est au cœur de l'expérience du Yoga Nidra. Nous sommes confrontés à des états qui ne sont pas rationnels pour l'esprit mais qui sont parfaitement évidents et véridiques dans l'état de conscience modifiée qu'est le Yoga Nidra. Dans le cadre de la pratique, l'espace liminal et le paradoxe sont des aspects fondamentaux de la plupart des expériences des élèves. Ils disent, par exemple :

« J'étais là mais je n'étais pas vraiment là » ; « Je pouvais entendre la voix mais je n'arrivais pas à distinguer les mots » ; « Je pouvais sentir mon corps mais j'étais incapable de bouger » ' « J'étais endormi mais j'entendais tout exactement comme si j'étais éveillé », « J'ai ressenti que j'étais présent et en même temps comme ailleurs ». Ces commentaires révèlent que l'expérience que procure le Yoga Nidra est par essence paradoxale, aux frontières, d'un état de conscience à un autre.

### **L'expérience de l'atemporalité en Yoga Nidra**

Une des principales caractéristiques du Yoga Nidra est la notion toute relative du temps. L'espace prend une dimension différente dans la pratique : « ça a semblé comme des heures » n'était en fait qu'un quart d'heure. Les élèves remarquent souvent après la pratique qu'ils ont complètement perdu la notion du temps ou qu'ils ont le sentiment d'avoir été là pendant des heures. Une expérience directe de la nature illusoire du temps se produit souvent dans la pratique.

Même si certaines personnes définissent ces expériences comme une distorsion temporelle, elles révèlent en fait la véritable nature du temps. Cette expérience de l'atemporalité est reconnue comme un élément clef du Hatha Yoga Pradipika, une caractéristique du sommeil yogique. Dans ce texte, le Yoga Nidra est décrit comme étant induit à travers la pratique de *Khechari Mudra* (une rotation de la langue dans un sens et dans l'autre contre le palet)

*«Khechari Mudra devrait être pratiqué jusqu'à ce qu'advienne le sommeil yogique. Pour celui qui atteint le sommeil yogique, le temps n'existe plus»*

Dans cette atemporalité, beaucoup de choses deviennent possibles qui, autrement, paraîtraient inconcevables. Par exemple, de radicales transformations de personnalités, le dépassement de certaines habitudes, de contraintes et de peurs.

### **L'état de pure conscience en Yoga Nidra**

Un profond retrait de la conscience telle qu'on l'entend dans le quotidien a lieu dans l'état de conscience modifié qu'est le yoga Nidra. Certains pratiquants que nous avons interrogés par le biais d'une analyse qualitative de leurs expériences en Yoga Nidra rapportent que c'est comme "être en vacances de soi-même". Une autre manière d'envisager la pratique est de la prendre comme une possibilité de délaissier la vie de tous les jours et s'affranchir de toutes contraintes et limitations, dans un état de pure conscience.

Selon la philosophie du yoga, il existe trois états de consciences quotidiens : l'éveil, le rêve et le sommeil. Il est pourtant admis qu'il existe un quatrième état : *Turiya*, l'expérience de la pure conscience, état accessible par la méditation. De notre expérience, la pratique du Yoga Nidra peut faciliter l'accès à ce quatrième état de conscience. Le poète Irlandais et prix Nobel, William Butler Yeats, qui a toute sa vie porté un intérêt particulier à la philosophie indienne et à l'espace liminal de la conscience décrit élégamment ce quatrième état comme « un état dans lequel l'âme, purifiée de tout ce qu'elle n'est pas, prend possession de sa propre atemporalité »

La description de Yeats met en lumière le caractère atemporel de *Turiya*, qui est si caractéristique de l'état de conscience qu'est le Yoga Nidra.

## Autres définitions du Yoga Nidra

Récemment des individus rendant la pratique populaire et certains chercheurs ont donné différentes définitions du Yoga Nidra. Elles prennent tout leur sens dans la Mandukya Upanishad et d'autres textes Védiques. Le cadre philosophique dont elles proviennent est étudié dans cette formation. Voici un bref résumé des définitions les plus utiles :

“Le Yoga Nidra induit une totale relaxation physique, mentale et émotionnelle. C'est un état de conscience qui ne correspond ni au sommeil ni à l'éveil, qui n'est ni de la concentration ni de l'hypnose, il peut être défini comme un état de conscience modifié" (Kumar 2012)

“Le Yoga Nidra est un état de conscience entre le sommeil et Samadhi. C'est un état à la croisée du sommeil et de l'éveil mais ce n'est ni l'éveil ni le sommeil. Le Yoga Nidra est un état de sommeil conscient dans lequel celui qui l'expérimente peut se remémorer ce qui se passe. Il y a une faible démarcation entre le Yoga Nidra et Samadhi. En Yoga Nidra, on peut se rappeler ces expériences dont on ne peut se rappeler dans l'état d'éveil. Lorsque l'on ne peut assimiler quelque chose dans l'éveil, on peut se rendre dans l'espace du Yoga Nidra pour l'assimiler.” (Swami Rama 1998).

“Le Yoga Nidra peut être considéré comme une pratique intégrale de yoga en soi. un état de sommeil éveillé. Dans cet état on peut faire l'expérience du pouvoir de l'inconscient et de ses liens avec l'âme" (Sri Ram Sharam Acharya, cité dans Kumar 2010).

La définition la plus émouvante du Yoga Nidra est de notre point de vue celle donnée par le psychologue américain Richard Miller qui est immergé dans la pratique depuis plus de 40 ans :

“Le Yoga Nidra, pour moi, constitue le chemin, le moyen et l'accomplissement de notre véritable nature, notre interconnexion avec toute forme de vie. Nombreux sont ceux à considérer le yoga comme une technique. Ce n'est pas mon cas. À son cœur, c'est l'incarnation de ce que nous sommes sensés être. La pratique nous ouvre à une véritable authenticité, une spontanéité, une vulnérabilité, une intimité et la réalisation de notre moi véritable. Cela révèle la manière dont chacun d'entre nous est une manifestation de la vie. Cela révèle que nous sommes intimement connectés avec chaque expression de la vie. Le Yoga Nidra est une pratique qui peut nous aider à réaliser notre nature profonde. De ce point de vue, c'est une forme de questionnement interne qui nous aide à nous rapprocher de notre essence en dehors de ce que l'on a pu lire ou entendre, de livres ou de professeurs. Cela supporte et encourage notre nature la plus profonde. Le mystère qui a donné vie à toute forme de création. Nous devrions être attentifs à ne pas l'utiliser pour nous imposer mais pour nous questionner profondément sur qui nous sommes vraiment. Dans cette réalisation, les souffrances cessent, l'amour fleurit et l'on trouve sa liberté à l'intérieur de la vie quotidienne. Le but du Yoga Nidra qui signifie le sommeil du yoga est de s'affranchir des schémas destructeurs et la reconnaissance de notre moi comme pure conscience » (Richard Miller 2011)

## Aspects pratiques

« La posture pour pratiquer le Yoga Nidra devrait être tellement confortable qu'elle nous permet d'oublier l'existence du corps physique pour être ainsi perçu comme une sorte d'enveloppe de l'esprit » (Satyananda Saraswati 2004)

Toutes les méthodes de Yoga Nidra insistent sur l'importance de la préparation. Il est crucial pour le corps physique de pouvoir reposer dans un état qui ne nécessite aucun mouvement, d'avoir le sentiment de s'enfoncer dans le sol, à tel point que l'on puisse en oublier le corps physique. Il est important de ne pas négliger cette étape.

Un débat a été soulevé à propos de la relation entre postures restauratives (postures de yoga passives tenues pendant une longue durée avec l'utilisation de supports) et Yoga Nidra. Nous avons la croyance que ce débat existe du fait que certaines écoles de Yoga qui s'estiment à l'avant garde

dans leur pratique de Yoga Nidra ne sont pas très à l'aise avec l'utilisation des supports et vice et versa.

Notre expérience révèle qu'une bonne position de départ facilite l'accès au Yoga Nidra. Il est également important de rappeler que le métabolisme baisse pendant la pratique. Tout comme en méditation, il est facile d'avoir froid sans même le remarquer jusqu'à ce que l'on sorte de la pratique et que l'on se retrouve parfois à grelotter. Nous vous invitons à ne pas hésiter à mettre des chaussettes chaudes et à utiliser autant de couvertures que vous le souhaitez.

Nous espérons vous avoir convaincu de passer suffisamment de temps dans l'étape de préparation. Pour certains il suffit de s'allonger au sol, la colonne bien en contact avec le sol, mais dans le schéma ci-dessous nous vous suggérons quelques alternatives avec des supports.

Parfois un désir de bouger apparaît une fois la pratique démarrée. Dans certaines traditions, les élèves sont invités à rester parfaitement immobile sous peine de ruiner la pratique. Cela peut créer une forme de tension voire d'anxiété. Nous préférons adopter une approche plus permissive.

« Dans l'idéal, en Yoga Nidra, il n'existe aucun désir de bouger. Le corps est si confortablement installé qu'il n'en a pas la nécessité. Ceci étant, pour quelques raisons que ce soit, si le désir de bouger se fait sentir, la meilleure chose à faire est d'observer ce désir. Il va souvent disparaître. Si ce n'est pas le cas, c'est probablement un signe qu'il faut que vous bougiez, avec conscience et avec pour intention de retourner à un état naturel d'immobilité dans lequel le corps peut se reposer »

### **Quelques consignes de sécurités**

Une session de Yoga Nidra peut vous laisser groggy, vidé et apaisé. C'est un sentiment très agréable mais ce n'est pas toujours approprié avec les activités du monde extérieur. Nous explorons ces problématiques plus en détails dans la section finale de la formation mais à cette étape gardez à l'esprit quelques consignes de sécurité.

Bien qu'idéalement vous n'auriez rien d'autres à faire que de rester allongé durant la pratique à écouter les instructions, il est extrêmement important de ne pas pratiquer en conduisant, en maniant des équipements, ou pendant une quelconque situation où vous seriez responsable de la sécurité et du bien être d'autrui.

Après avoir pratiqué le Yoga Nidra il est important de se centrer et de se reconnecter au moment présent avant de reprendre une quelconque activité. Cela peut être facilité en ré-engageant les cinq sens et tout particulièrement le sens du goût et de l'odorat.

### **Vidéo**

“Bienvenue à la pratique du Yoga Nidra”

## **Pratique**

La pratique du Yoga Nidra s'éprouve par une expérience directe. Démarrons et écoutons cette première séquence de Total Yoga Nidra. Installez-vous dans la posture de Savasana ou dans l'une des positions du schéma et écoutez la piste audio ci-dessous :

Bienvenue à la pratique du Yoga Nidra - AUDIO

Pour démarrer (ou pour l'écouter depuis le site) cliquez sur l'image du CD (cela peut prendre plusieurs secondes avant de démarrer et la piste commence avec 10 secondes de silence afin de vous laisser le temps de vous installer)

Pour télécharger ce Yoga Nidra et l'écouter plus tard vous devez d'abord accéder à la formation depuis votre PC ou Mac.

Cliquez sur le nom du fichier ci-dessous et la piste va aller dans le dossier « téléchargements ». Vous pouvez alors le charger sur n'importe quel média ou application.

### **Questions :**

Après avoir pratiqué, peut-être pour la première fois, voici quelques éléments à considérer avant de conclure cette première section :

- Est-ce que vous pouvez vous identifier aux définitions suivantes : Êtes-vous endormi ou éveillé ? Êtes-vous dans le monde extérieur ou en dehors de ce monde ? Êtes vous dans votre esprit ou en dehors ? Où vous trouvez vous lorsque vous êtes dans l'état de conscience de Yoga Nidra ?
- Comment définiriez-vous vos expériences en Yoga Nidra ?
- Qu'est ce qui est liminal à propos du Yoga Nidra pour vous ?

### **Liens pour aller plus loin :**

Articles liés au sujet :

- Parker, Stephen, Bharati, Swami Veda et Fernandez, Manuel 2013. "Defining yoga nidra : Traditional accounts, physiological research and future directions" dans International Journal of Yoga Thérapie

Bibliographie :

- Haṭha Yoga Pradipika, Saraswati, Swami Muktibodhananda. 1999. Bihar School of Yoga, Munger. C'est une traduction et des commentaires sur les textes clefs du Hatha Yoga, donnant des conseils pratiques pour l'application contemporaine des techniques de Hatha yoga.
- Kamakhya Kumar. Stress Free Life Through Yoga Nidra, International Symposium on Yogism, December 2010.

## ***Section 2 : Histoire et développement du Yoga Nidra***

Durée 60 min (lecture 15 min, vidéo 30 min, pratique 15 min)

Depuis combien de temps existe le Yoga Nidra?

"La pratique du Yoga Nidra est très ancienne. On peut y trouver des références dans les textes tantriques. Cependant, j'ai revisité cette technique depuis ces textes anciens et lui ai redonné une forme" Swami Satyananda Saraswati 1964.

À notre connaissance, Swami Satyananda n'a jamais indiqué de manière précise depuis combien de temps existe le Yoga Nidra ni à quels textes tantriques il se référait. De récentes recherches ont révélé et confirmé que le Yoga Nidra puise ses racines dans l'Hindouisme. En revanche son développement

s'inspire grandement de la psychologie de la fin du XIXème siècle. Il y a pour ainsi dire trois influences distinctes qui se mélangent et ont créé la pratique contemporaine du Yoga Nidra tel qu'on la connaît et le pratique aujourd'hui.

1. Références dans la poésie épique indienne du Yoga Nidra comme métaphore de l'origine de la création et du vide.
2. Dans les textes médiévaux de Hatha Yoga, le Yoga Nidra y est décrit comme un état de pure conscience duquel toutes images et intentions seraient absentes.
3. Courants de techniques de relaxations occidentales et références dans le domaine de la psychothérapie à partir de la fin du XIXème siècle. Dans cette partie, nous décrivons une ligne du temps séparant ces trois tendances qui placent les textes, les enregistrements, leurs résonances et autres références pour aider à la compréhension du développement du Yoga Nidra. C'est un résumé d'une chronologie plus élaborée qui existe dans la formation pour professeurs et thérapeutes, avec pour ambition de révéler les origines de la pratique du Yoga Nidra contemporaine et son caractère hybride.

### **Références préhistoriques :**

Ce sont les références les plus anciennes du Yoga Nidra en Inde. Ici, le Yoga Nidra n'est pas une technique spécifique mais est plutôt interprété comme une métaphore de la source de création dans des mythes, des poèmes épiques et d'autres légendes. Ces références littéraires sont aussi agrémentées d'illustrations, de dessins qui dépeignent Brahma (Le dieu personnifiant la force de la création) émergeant du nombril de Vishnu alors qu'il dort sur son serpent et que la déesse Nidra Shakti lui masse les pieds.

Dates & Documents	Référence au <i>Yoga Nidra</i>
300 BCE – 300 CE <i>Mahabharata</i> (1.19.13)	Le terme <i>Yoga Nidra</i> se réfère au sommeil de Vishnu alors qu'il se repose sur les yugas, desquels le sommeil surgit ainsi que la dissolution/création du cosmos (Birch 2014) cela mène vers la même signification que <i>Bhagavatapurana</i> (1.3.2), <i>Visnumahapurana</i> (6.4.6) et <i>Jayakhasamhita</i> (2.45).

400 - 500 CE <i>Devi Mahatmya</i> (1.65-85) <i>Markendaya Purana</i>	Le <i>Yoga Nidra</i> est incarné par une déesse qui détient le pouvoir du sommeil. Brahma l'implore de réveiller Vishnu pour qu'il combatte les démons. Elle est <i>Nidra Shakti</i> : le pouvoir du sommeil.
---	---

## Les références médiévales & Nyasa

Dans les textes médiévaux de *Hatha Yoga* qui listaient et codifiaient différentes pratiques de yoga, il est fait mention du *Yoga Nidra* en tant que concept philosophique. Il n'est pas décrit comme une technique comportant plusieurs étapes, mais est dépeint comme un état de conscience. La description du terme *Nyasa* (voir ci-dessous) dans ces textes sont très similaires à la rotation de la conscience dans les techniques dites modernes de *Yoga Nidra*.

Date & Document	Références au <i>Yoga Nidra</i>
1400 CE <i>Yoga Taravali</i> (attribué à Shankara, de la traduction de Richard Freeman)	26: "accéder sur commande à l'état de "Nirvikalpa Nidra", un état de pure conscience." Dans les faits, cela implique l'absence de Kalpa, c'est à dire que l'activité sensorielle et les pensées [manas] cessent complètement dans l'état de <i>Yoga Nidra</i> [cf Parker, Bharati et al 2013)
500 - 600 CE environ <i>Yoga Sutra de Patanjali</i>	Conscience du sommeil (conscience à la frontière du sommeil) décrite comme une technique méditative. (1.10) ' <i>abhava-pratyaya-alambana-vrttir-nidra</i> ' et aussi l'utilisation des rêves et du sommeil profond comme manière d'accéder au <i>Samadhi</i> (1.38) [cf Parker, Bharati et al 2013). Il y a aussi ici l'évocation de "cultiver les sensations opposées": <i>pratipaksha bhavana</i> (2:33) qui résonne avec l'utilisation des paires d'opposés en <i>Yoga Nidra</i>
Environ 1300 -1400 <i>Yoga Yājñavalkya</i> (7.6 – 31 ab)	Décrit une rotation de la conscience autour du corps en faisant circuler la respiration autour de 18 points. (Birch 2014). C'est une forme de <i>Nyasa</i> , (voir ci-dessous)
1450 <i>Hatha Yoga Pradipika</i> (IV: 43-50)	<i>Le Manuel d'Hatha Yoga</i> décrit le <i>Yoga Nidra</i> comme un état atemporel, et conseille la pratique de <i>Khechari mudra</i> pour atteindre l'état de conscience engendré par le <i>Yoga Nidra</i>
Environ 1500 <i>Siva Samhita</i> (3.27, 5.154)	Références à « l'union de paires d'opposés » et à la transcendance de toutes dualités (Birch 2014)
Environ 1700 <i>Yoga Upanishad: Mandalbrahmanopisad</i> (2.5.2)	<i>Yoga Nidra</i> = <i>Samadhi</i> : '[le yogi] qui est capable de se mouvoir autour du monde entier... qui atteint la libération de son vivant en poursuivant l'état de béatitude à l'intérieur du sommeil yogique qui est pure, non dualiste, sans inertie, naturel, sans l'esprit.' (cf Birch 2014)

“...Nyasa est un moyen ésotérique de distribuer des pouvoir psycho-spirituels (Shakti) au corps et par conséquent de créer une nouvelle réalité intérieure et extérieure pour soi.” (Feuerstein 1990)

Satyananda définit la pratique de Nyasa comme étant une des origines préhistoriques du Yoga Nidra. Comme la plupart des mots Sanskrit, ce terme a plusieurs significations complexes. Littéralement, Nyasa veut dire renoncer ou s'allonger, mais cela a aussi des liens avec l'idée de s'abandonner. Toutes ces définitions ont un lien avec la pratique du Yoga Nidra.

De même, la définition de Nyasa comme "la pratique d'assigner différentes déités à différentes parties du corps, habituellement accompagnées par des mantras et correspondant à certains gestes et mudras" (Saraswati 2007) est pertinente quant à notre compréhension des origines préhistoriques du Yoga Nidra. À présent, le terme est associé à l'idée de placer mentalement son attention sur différentes parties du corps comme en faisait référence Feuerstein et Satyananda. C'est une inspiration évidente de la rotation de la conscience autour du corps en Yoga Nidra, que nous explorons dans la section 5 mais ce n'est pas la seule. Comme nous pouvons le constater dans le tableau suivant, ces mouvements de la conscience autour du corps est une pratique que certains écrivains occidentaux soucieux de la condition humaine ont exploré en profondeur.

### **Les influences occidentales**

À l'aube du XIX<sup>ème</sup> siècle, une vague de penseurs occidentaux qui s'inquiétaient du rythme effréné de la vie moderne s'est intéressée aux pratiques de relaxation dans un cadre thérapeutique.

Date & Publication	Auteur et Pratique
1891 <i>Power Through Repose</i>	Annie Payson Call dans Massachusetts : relaxation basée sur la respiration
1911 <i>Brain Control</i>	Le thérapeute suisse R.Vittoz : La conscience proprioceptive
1924 <i>Conscious Auto-Suggestion</i>	Émile Coué de la Châtaigneraie en France : La pensée positive. Ses idées ont été bien reçues parmi les yogis qui développèrent le yoga moderne.
1932 <i>Autogenic Training</i>	Le psychiatre Johannes Heinrich Shultz en Allemagne : l'entraînement autogène
1934 <i>You Must Relax!</i>	Edmund Jacobson à Chicago : Relaxation progressive et différentielle

### **Lignées et écoles contemporaines**

À partir des années 1950, Swami Satyananda commence à rassembler différents éléments pour créer une forme plus contemporaine de la pratique du Yoga Nidra. Nous faisons un point sur la situation actuelle dans la prochaine section mais pour conclure cette analyse de l'histoire et du développement de la pratique trouvez ci-dessous une fresque chronologique.

Lignée / École / Professeur	Développement
Swami Satyananda de 1952 à 1984	1952 – 1984 Swami Satyananda Saraswati enseigne le Yoga Nidra dans le monde entier et forme des étudiants à la technique qu'il a fondé.  1974 <i>Yoga Nidra</i> (le livre bleu)

<p>Bihar School of Yoga depuis 1964</p>	<p>1971 Swami Pragyamurti commence à enseigner <i>Satyananda Yoga Nidra</i> au Royaume Uni.</p> <p>1979 Enregistrements de <i>Satyananda Yoga Nidra</i> par Swami Pragyamurti</p> <p>1993 Swami Nirajananda (Successeur de Satyananda) décrit les trois étapes préliminaires du <i>Satyananda Yoga Nidra</i> dans le livre <i>Yoga Darsana</i></p>
<p>Scandinavian School of Yoga and Meditation depuis 1970</p>	<p>1978 Swami Janakananda (Danemark), disciple de Swami Satyananda réalise des enregistrements de <i>Yoga Nidra</i> qui incluent des sons d'ambiances et de la musique. Il forme des professeurs à la pratique.</p>
<p>Richard Miller depuis 1970</p>	<p>1970 Richard Miller expérimente pour la première fois le Yoga Nidra dans un cours de Yoga Intégral. Il continue à pratiquer et développe sa propre technique de Yoga Nidra inspirée par la psychothérapie non-dualiste et d'autres courants de psychologies occidentaux.</p> <p>1987 Création d'Integrative Rest (iRest) Institute</p> <p>2005 Publication de <i>Yoga Nidra : A Meditative Practice for Deep Relaxation and Healing</i></p> <p>2015 <i>iRest Program pour guérir des syndromes posts traumatiques</i></p>
<p>Swami Rama depuis 1971</p>	<p>1971 Swami Rama fait la démonstration de différentes techniques méditatives issues du yoga incluant le <i>Yoga Nidra</i> au Meninger Institute, USA</p> <p>1971 Création de l'Himalayan Institute dont l'intention est de préserver et partager les enseignements de Swami Rama</p> <p>1988 Publication de <i>Path of Fire and Light</i> (vol 2) décrivant deux des cinq méthodes du Yoga Nidra</p> <p>2011 Veda Bharati (disciple de Swami Rama) participe à une conférence où il définit les 4 niveaux de pratiques et organise une conférence internationale sur le <i>Yoga Nidra</i> pour créer un espace de discussion entre chercheurs et pratiquants</p>

Modern Academic Developments depuis 1975	<p>1975 Herbert Benson, pionnier dans le “mind-body medicine” en Amérique publie <i>The Relaxation Response</i>, décrivant un grand nombre des pratiques présentes en Yoga Nidra</p> <p>2005 Mark Singleton, un chercheur anglais publie <i>Salvation through Relaxation : proprioceptive therapy and its relation to yoga</i>, identifiant l'impact que les thérapies proprioceptives occidentales ont eu sur le développement du Yoga Nidra</p> <p>2003 NC Panda, un académicien Indien publie <i>Yogic Trance, Theory, Practice and Applications</i>, qualifiant le Yoga Nidra de pratique d'auto-suggestion, de phénomène d'auto-hypnose.</p>
Rod Stryker depuis 1999	<p>1977 Rod Stryker commence à étudier le yoga</p> <p>1999 Rod Stryker fait la rencontre de son maître Pandit Rajmani Tigunait Ph.D, leader spirituel de The Himalayan Institute, et sort son premier enregistrement de Yoga Nidra</p> <p>2013 <i>The Four Desires</i>, le livre de Rod Stryker à propos de la <i>sankalpa</i> comme moyen de trouver un sens à sa vie et reconnaître son <i>dharma</i>. Il est actuellement un des professeurs seniors de l'Himalayan Institute.</p>
Yoga Nidra Network depuis 2010	<p>2010 Sitaram Partnership (Uma Dinsmore-Tuli et Nirlipta Tuli) lance la première formation de professeurs en Yoga Nidra au Royaume Uni, sous la tutelle de Yoga Campus comme module intégrant le Yoga Campus Diploma en Yoga Thérapie</p> <p>2011 Création du <i>Yoga Nidra Network</i> pour promouvoir les études, la pratique hybride et thérapeutique du Yoga Nidra</p> <p>2014 Lancement de la formation <i>Total Yoga Nidra Foundation</i></p>

## Vidéo

'Histoire et Développement'

## Pratique

La rotation de la conscience dans cette pratique combine un mouvement de la conscience autour du corps avec la visualisation du soleil ainsi que la suggestion de l'impression de chaleur. C'est un développement contemporain de l'ancienne pratique de Nyasa.

"Soleil Intérieur"

## Questions :

Pour conclure cette partie, quelques éléments auxquels réfléchir :

- Les études démontrent que le Yoga Nidra est une pratique hybride issue de différentes parties du monde plutôt qu'une pratique purement yogique provenant d'Inde. Est-ce que cela a un impact sur votre attitude par rapport à votre vision de la pratique ? Et, si tel est le cas, pourquoi ?
- Les éléments historiques du Yoga Nidra peuvent nous aider à mieux appréhender son développement à travers le temps. Avez-vous observé un parcours similaire d'assimilation puis d'hybridation dans d'autres pratiques spirituelles comme par exemple la méditation ou dans un art martial ? Si c'est le cas, est ce que cette hybridation a engendré des débats, des disputes entre les pratiquants ?

## Pour aller plus loin :

Articles / sites Internet :

- Le discours de Swami Satyananda à First International Yoga Convention, Bihar School of Yoga, publié à l'origine dans YOGA, Vol. 3, No. 2, 1965. <http://www.yogamag.net/archives/2005/emay05/yn.shtml>
- Jason Birch et Jacqueline Hargreaves, 2014: "Yoga Nidra : *an understanding of the history and context*" <http://theluminescent.blogspot.co.uk/2015/01/yoganidra.html>
- Mark Singleton, 2005 *Salvation through Relaxation: proprioceptive therapy and its relation to yoga* (Journal of Contemporary Religions vol 20. No 3. Une exploration brillante et précise de l'impact du courant américain et européen du « Relaxionism » sur le développement du Satyananda Yoga Nidra.

## Bibliographie :

- Le livre de Mark Singleton *Yoga Body* explore les racines modernes de la pratique du yoga, arrivant à des conclusions surprenantes à propos de ces origines.
- Le chapitre introductif du livre de Satyananda Saraswati *Yoga Nidra* raconte une histoire intéressante sur la manière dont il a découvert les effets du *Yoga Nidra*
- Le chapitre d'ouverture de NC Panda's *Yoga Nidra, Yogic Trance* met en lumière les racines les plus anciennes du *Yoga Nidra* dans la tradition indienne.

## Section 3 : Intentions et leurs influences dans la pratique

Durée 60 min (lecture 15 min, vidéo 10 min, pratique 35 min)

### Les différentes intentions et structures

À l'origine, le Yoga Nidra était pratiqué pour atteindre l'éveil spirituel. En tant que pratique adaptogène, ce n'est pas son seul usage. Des pratiquants l'ont récemment adopté à des fins plus pragmatiques, comme par exemple, pour le bien être physique et psychologique ou le développement personnel. Suite à l'émergence de ces différents objectifs sont apparus des écoles de Yoga Nidra qui

soutiennent différentes traditions et développent de nouveaux concepts.

La pratique étant "dépendante" de son propos et de son but, sa forme est grandement influencée par le motif pour lequel on pratique. Inévitablement, chacune de ses écoles a développé sa propre structure, une structure qui sert au mieux ses intentions (les êtres humains étant ce qu'ils sont, ils viennent à croire que leurs intentions sont les "bonnes" et, par conséquent, que seule leur structure est la "bonne" structure. Des controverses et des débats sont apparus à propos de ce que devrait être ou ne pas être considéré comme du Yoga Nidra. Les méandres de la race humaine.)

Il peut être judicieux de se représenter le Yoga Nidra comme un territoire qui a été exploré, visité, colonisé par différents types d'individus avec un bagage, des besoins et des intentions différentes pour la pratique. Imaginez le pays du Yoga Nidra visité par des compagnies de bus. Chaque compagnie choisit de montrer aux touristes différents aspects du territoire en fonction de ce qui les intéresse le plus. La première vague de bus était conduite par des Swamis (prêtres indiens ou Sannyasins) qui considéraient le Yoga Nidra avant tout comme une discipline spirituelle. Ils ont montré aux touristes les aspects les plus pertinents relatifs à l'éveil spirituel. La vague suivante était menée par des psychologues qui avaient un intérêt particulier pour l'application de la pratique pour améliorer la santé mentale et qui, par conséquent, se sont concentrés sur les aspects liés au développement personnel à l'intérieur de la pratique. La vague actuelle des bus faisant visiter le territoire du Yoga Nidra comprend des universitaires, des poètes, des musiciens, des artistes et d'autres profils créatifs qui partagent un intérêt pour le Yoga Nidra lié à son impact au niveau du processus créatif. Ce bus va dans des parties du territoire peut-être jusqu'alors inexplorées par les Swamis et les psychologues. Actuellement les aspects thérapeutiques permettant de répondre à des problématiques d'ordre physique, émotionnelle ou à des maladies sont particulièrement populaires.

Avec le Total Yoga Nidra, nous explorons l'ensemble du territoire afin que vous puissiez y revenir par vous-même et vous focaliser sur ce qui vous intéresse et peut-être vous fascine le plus. Pour le Yoga Nidra Network, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pratiques. Seulement la bonne pratique pour vous.

Ci-dessous, un résumé des principales écoles de Yoga Nidra aujourd'hui. Dans cette formation nous allons nous concentrer sur trois écoles : Satyananda Yoga Nidra™ ; la pratique de L'Himalayan Institute, fondée par Swami Rama et iRest, institut créé par Richard Miller.

Dans les tableaux comparatifs à venir nous mentionnons également Rod Stryker qui se réclame autant de l'école Satyananda que de l'Himalayan Institute. Nous avons inclus des exemples de pratiques respectant les principes de chacune de ces écoles afin que vous puissiez vous faire une idée des différences entre ces trois traditions. À la fin de cette section, vous aurez l'opportunité de pratiquer une séquence selon la tradition Satyananda. Dans la quatrième section, une séquence selon les principes d'iRest et dans la cinquième section un Yoga Nidra respectant la structure de l'Himalayan Institute. En vous exposant à ces différents exemples traditionnels, vous vous rendrez compte d'où proviennent les éléments d'autres pratiques.

### **Satyananda Yoga Nidra™**

Satyananda Yoga Nidra™ a été développé par Saraswati Satyananda, un sadhû indien.

Son premier maître était un *bhairavi tantrique* qu'il rencontra près de chez lui. Il part rapidement à la recherche d'autres professeurs et rencontre à l'âge de 20 ans son maître Swami Sivananda Saraswati. Il vécut au Ashram de Sivananda à Rishikesh pendant 9 ans jusqu'à ce qu'il soit envoyé dans le reste du monde pour faire connaître son enseignement. Après plusieurs années à voyager, Satyananda crée la Bihar School of Yoga à Munger dans le but de développer un centre de formation de professeurs de yoga mais aussi d'offrir des cours à des personnes n'aspirant pas nécessairement à devenir professeur.

Il passa les trente cinq années suivantes à parcourir le monde, à publier de nombreux livres et à

enseigner le yoga à des occidentaux qui retourneront dans leur pays respectif pour ouvrir leurs propres écoles. En 1988, Swami Satyananda délègue la gestion de son organisation à son successeur, Niranjananda Saraswati, et alla s'isoler à Rikhia. Il meurt en 2009. L'approche Satyananda est un nom déposé.

Dans la forme, la pratique de l'école Satyananda est relativement stricte. Le ton y est plutôt autoritaire et la manière de transmettre le Yoga Nidra correspond à une liste spécifique d'instructions. Les élèves se voient répétés à plusieurs reprises de ne pas s'endormir. L'élève n'est pas seulement guidé dans l'espace spécifique du Yoga Nidra mais on lui suggère aussi ce qu'il y a à y voir. Un exercice de visualisations mené par le professeur est proposé à un certain moment de la pratique. Dans d'autres traditions, ce moment est consacré à une exploration interne ou une suggestion de guérison thérapeutique ou bien encore à l'élaboration de processus créatif.

## ***Himalayan Institute***

La forme de Yoga Nidra enseignée par l'Himalayan Institute provient de Swami Rama, un yogi indien. Il est l'un des premiers yogis indiens dont les extraordinaires capacités ont été étudiées par des scientifiques occidentaux. (ces expérimentations et leurs conclusions sont étudiées dans la section 6.) En 1955, il fonde l'Himalayan Institute of Yoga Science and Philosophy aux Etats Unis en Pennsylvanie, organisation à but non lucratif qui fait la promotion du yoga et des médecines alternatives via des retraites, des cours et des publications. L'institut a des relais aux USA, en Europe et en Inde.

La pratique en elle-même se distingue par le temps que l'on passe dans l'espace du cœur. Des trois pratiques c'est sans doute la plus permissive. Il n'y a pas de rappel type comme "Je pratique le Yoga Nidra" et il n'y a pas non plus la présence de résolutions/sankalpa (voir chapitre à venir). Il n'y a pas non plus de travail sur des paires d'opposés ou encore d'exercices de visualisations. Bien que l'élève soit guidé dans l'état de Yoga Nidra, une fois qu'il y a été conduit, il est libre d'expérimenter cet espace à sa manière. Il s'agit d'une pratique généralement plus longue et plus espacée que celles de Satyananda et iRest. Elle porte en elle le potentiel d'être la forme la plus profonde. C'est une pratique qui répond bien à la recherche de solutions créatives.

## ***iRest (Integrative Restoration)***

L'école iRest (pour Integrative Restoration) a été développé par Richard Miller, un psychologue américain avec un bagage de pratiques spirituelles issues du Kashmir Shaivism tel qu'il est enseigné par Jean Klein. Depuis les années 70, le focus de son travail a été l'intégration de la non dualité indienne dans la psychologie occidentale à des fins de développement personnel. Il fonde son institut dont iRest est le principal programme :

Une pratique transformative induisant une relaxation profonde et une incursion dans la méditation qui :

- libère des émotions et des pensées négatives
- calme le système nerveux
- développe une profonde capacité à accepter les circonstances difficiles

([www.irest.us](http://www.irest.us))

Il a notamment travaillé avec l'armée américaine à travers son institut pour utiliser le Yoga Nidra de manière thérapeutique auprès des vétérans de guerre souffrant de syndromes de stress post traumatique. L'institut propose aussi du Yoga Nidra en prison, dans des hôpitaux, dans des écoles et

forme des professeurs de Yoga Nidra aux États Unis et en Europe.

Tout comme dans la tradition Satyananda, bien qu'elle soit différente dans la forme et la méthode, l'élève est invité à choisir une résolution. Sa structure est basée sur celle de Satyananda mais offre un cadre plus permissif. Il s'agit plus souvent de suggestions que d'instructions. Cette forme de pratique est à la croisée des deux autres dans la mesure où la pratique est à la fois espacée, directive et soucieuse de l'individu, dépendant également grandement du professeur qui l'enseigne.

## **La structure de la pratique**

Chacune des pratiques des trois traditions mentionnées plus haut, et plus largement toutes les formes contemporaines de Yoga Nidra, ont leur propre architecture. Elles sont abordées en détail dans les prochaines sections. Ceci étant, toutes ces formes de Yoga Nidra sont basées sur une structure similaire qui inclut généralement les données suivantes dans cet ordre :

1. PRÉPARATION : Rassembler toutes les conditions et accessoires pour faire en sorte que l'élève puisse tirer profit de la pratique. Cela peut inclure le placement de supports et d'autres accessoires, de collaborer avec l'élève dans le cadre d'une approche thérapeutique et/ou définir ce que l'on cherche à résoudre.

2. ANCRAGE : Cette étape a pour but de se démarquer de l'état de conscience quotidien pour signifier que l'on va passer dans un autre état. Cela inclut souvent des références au lieu dans lequel on se trouve et aux différents sens afin d'approfondir l'expérience de la connexion à la terre.

3. SANKALPA (Résolution) : Elle peut être placée dans l'espace du cœur qui est identifié comme l'espace de l'état de conscience qu'incarne le *Yoga Nidra*. Elle peut-être précédée d'une intention spécifique pour/pendant la pratique et/ou la création d'un espace de sécurité.

4. ROTATION DE LA CONSCIENCE : Il y a différents itinéraires qui peuvent être empruntés avec une logique propre à cet itinéraire (voir section 5)

5. PAIRES D'OPPOSÉS : Il y a différents niveaux et types de paires d'opposés, du pragmatique (lourd et léger) à celles utilisées plus spécifiquement pour une exploration psychologique ou pour le développement personnel (gagner en confiance en soi / éliminer la confusion) (voir section 8)

6. RESPIRATION / CONSCIENCE DU CORPS AU SOL : Reporter son attention sur la conscience du souffle qui peut se traduire par le fait de compter ses inspirations et ses expirations. Le fait de déplacer l'attention, la conscience vers les différents points de contact entre le corps et le sol peuvent servir à renforcer l'expérience ou à rassurer l'élève, à le remettre dans son corps.

7. VISUALISATIONS AU NIVEAU DU 3ÈME OEIL (l'espace mental) :

Le propos et la nature de la visualisation dépend de l'intention du professeur et de l'élève. Par exemple, certains professeurs introduisent l'idée de chemin ou évoquent des images archétypales alors que d'autres invitent les élèves à se laisser aller à ce qui apparaît spontanément. Les images évoquées peuvent-être en liaison avec des traditions spécifiques d'éveil et de développement spirituel, par exemple, méditer autour de l'image d'un cadavre ou suggérer l'image d'un maître spirituel pour développer la connexion à cette personne. Aucune de ces images ne sont nécessaires à l'expérience du Yoga Nidra, ce pourquoi elles ne sont pas toujours présentes (tel que cela est illustré dans notre toute première pratique)

8. SANKALPA (Résolution): répétée une seconde fois pour renforcer son effet et sa connexion (voir section 12)

9. EXTERNALISATION & RETOUR À L'ÉTAT QUOTIDIEN : Cela va souvent avec le retour sur l'intention placée en début de pratique / retour à l'espace de sécurité, avec une invitation de garder en

soi les bénéfices de la pratique dans la vie quotidienne (voir section 14)

10. FINAL : Le processus de sortie de l'état de Yoga Nidra est souvent aussi long que le processus pour y accéder. La plupart du temps, les élèves sont dans un état de relaxation intense et il n'est pas rare de terminer une pratique avec des chants, des prières ou des lectures. Dans certaines circonstances, il est possible de partager un poème, une chanson, de faire des sons pour aider les élèves à sortir de l'état de Yoga Nidra afin qu'ils soient préparés à réintégrer le monde de tous les jours (voir section 13)

Le Yoga Nidra est pensé pour être une sorte de cheminement qui commence et finit dans le corps physique dans un état de conscience quotidien. Une pratique sûre, fiable dans laquelle on peut explorer durant cet espace temps différents aspects de la relation corps/esprit et différents états de conscience.

## **Vidéo**

[Intentions et leur impact sur la pratique](#)

## **Pratique**

La pratique d'aujourd'hui est inspirée de Swami Satyananda, qui lors d'une conférence sur le yoga nidra en 1964 dit :

"Le Yoga nidra a pour vocation d'utiliser l'esprit pour le transcender"

<http://www.yogamag.net/archives/2005/emay05/yn.shtml>

Nous souhaitons développer cette idée et vous demander d'explorer cette notion "d'utiliser l'esprit pour explorer comment l'esprit peut transcender l'esprit lui-même". Nous vous invitons à utiliser l'esprit analytique pour explorer comment une forme de Yoga Nidra est créée et pour mieux comprendre la pratique.

Nous allons partager avec vous une pratique parfaitement transparente quant à sa structure en le signalant par le son des bols afin de marquer le passage d'une partie à une autre. La pratique que nous avons choisie est une pratique respectant la structure traditionnelle de l'école Satyananda.

[Structure Satyananda](#)

## **Questions :**

Après avoir écouté les enregistrements, nous vous invitons à vous poser ces questions :

- Est-ce que j'étais plus ou moins conscient, présent à l'enregistrement grâce au son des bols ?
- De quelle manière est-ce que le fait d'avoir conscience de la structure a eu un impact sur mon expérience de Yoga Nidra ?
- À quel point est-ce que j'étais conscient de la structure du Yoga Nidra avant cet exercice ? Y-a-t-il quelque chose qui a changé pour moi dans mon niveau de compréhension de la pratique depuis que j'ai écouté cette pratique ?

## **Pour aller plus loin :**

Articles et sites Internet :

- Discours de Swami Satyananda sur le Yoga Nidra: <http://www.yogamag.net/archives/2005/>

Bibliographie :

- Satyananda's *Yoga Nidra*, Swami Satyananda
- L'introduction du livre de Richard Miller : *The Meditative Heart of Yoga* présente une autre manière de pratiquer la structure du Yoga Nidra.

## Section 4 : Comparaison des structures

Durée 60 min (lecture 15 min, vidéo 25 min, pratique 20 min)

### Les différentes structures

Après vous avoir donné une introduction sur la structure du Yoga Nidra, nous allons à présent explorer les différentes variations qui ont été développées par les trois principales écoles de Yoga Nidra. Notre position est que chacune de ces formes procure des bénéfices non négligeables. Comme le dit Uma :

*“Quant la pluie passe, l'humidité s'installe dans les nombreuses vallées du Cotswolds. Nous avons tant de différents types de pluie, mais elles ont toute pour point commun de vous laisser trempé. À quel point vous êtes mouillé ne dépend pas seulement du type de pluie mais aussi de combien de temps vous avez passé sous la pluie... Il en va de même avec le Yoga Nidra”*

*“Il y a de nombreuses approches en Yoga Nidra tout comme il y a de nombreuses sortes de pluie. Fondamentalement, elles sont toutes similaires. Il s'agit de découvrir quelle forme et approche vous convienne le mieux en fonction de votre personnalité et de l'intention du moment.”*

Tout comme avec la pluie, plus vous passez de temps à pratiquer le Yoga Nidra, plus vous vous immergez, plus votre compréhension devient précise et subtile quant aux différences entre les formes. Prenez en considération les quelques pratiques que vous avez faites jusqu'à présent. Chacune de ses pratiques a quelque chose d'unique. Parfois une pluie régulière, parfois juste un crachin, parfois une mousson, de la pluie dans tous les cas.

#### Comparaison de quatre structures en Yoga Nidra

Dans le tableau ci-dessous les structures SATYANANDA *Yoga Nidra*<sup>TM</sup> et iREST sont mentionnées dans les deux colonnes. Les chiffres de chaque partie sont liés aux chiffres des parties dans la section 3 (ces parties de la structure iRest sont rajoutées et marquées en chiffres romain).

La ligne grisée entre les deux correspond à la structure de l'Himalayan Institute Yoga Nidra. Ceci étant, prenez en compte que l'Himalayan Institute définit le Yoga Nidra comme une forme de conscience qui repose dans la zone du coeur. En pratique, cet état est atteint par un processus bien défini qui comporte des similitudes avec les autres écoles et lignées.

Nous avons aussi ajouté en italique les *RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES*. Elles sont abordées plus en détail dans la section 10 mais sont incluses ici par souci de clarté.

<b>iREST <i>Yoga Nidra</i></b>	<b>SATYANANDA <i>Yoga Nidra</i><sup>TM</sup></b>
Richard Miller (selon le manuel iRest 2010)	Swami Satyananda (selon <i>Yoga Nidra</i> 1974)

<p><b>I&amp;2 Relaxation initiale</b></p> <p>Se connecter au moment présent</p>	<p><b>I Préparation / 2 Installation</b></p> <p>S'ancrer, se préparer et prendre conscience "Je pratique le Yoga Nidra". Ceci est condensé dans une seule et même étape.</p>
<p>Dans l'<b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b> il y a un long processus pour se rendre dans l'état de yoga nidra qui implique la respiration diaphragmatique, puis des exercices doux avec et sans mouvement.</p>	
<p><b>RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES</b></p> <p>NB : Dans l'hypnose clinique, la "préparation" et "l'ancrage" en yoga nidra sont équivalents à :</p> <p><b>Une suggestion dépendante</b> : Parce qu'une chose dites en implique une autre, la suggestion "maintenant préparez-vous à la pratique du yoga nidra" signifie que le processus de transe a d'ores et déjà démarré. Dans les faits, alors que l'enseignant reste silencieux pendant que l'élève se prépare, ce dernier a en réalité déjà atteint un léger état de transe sans instructions spécifiques.</p> <p><b>Une ancre</b> : lorsque les étudiants s'allongent et se couvrent avec des couvertures c'est une ancre pour les relier à l'état de transe, c'est aussi un déclencheur parce que la présence des couvertures insinue l'état de transe.</p>	
<p><b>3a Intention pour la pratique</b></p> <p>Pourquoi est-ce que je souhaite pratiquer iRest</p>	<p>(Absent en Satyananda Yoga Nidra)</p>
<p><b>3b Prière du coeur</b></p> <p>Se connecter avec ce que l'on souhaite vraiment dans la vie, autre forme de sankalpa</p>	
<p><b>3 Sankalpa</b></p> <p>Se réfère aussi à l'idée de résolution. La répétition au début de "planter la graine" dans les profondeurs de la conscience</p>	
<p><b>3c Ressources internes</b></p> <p>Trouver, imaginer un endroit où vous vous sentez en sécurité, où vous pouvez retourner à tout moment durant la pratique d'iRest ou dans la vie quotidienne</p>	<p>(Absent dans la version Satyananda, mais inutile puisqu'il y a une foi irréductible dans le pouvoir de la sankalpa et du gourou)</p>
<p>Dans l'<b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b> il n'y a pas de résolution sous quelque forme que ce soit</p>	
<p><b>RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES</b></p> <p>La Sankalpa équivaut à une "suggestion post hypnotique". Ceci étant, la première répétition de la sankalpa a lieu dans l'état hypnagogique.</p>	
<p><b>4 Rotation de la conscience</b></p> <p>Accueillir et rester présent à ce qui se produit dans le corps. Douleur ou tension, observation des sensations.</p>	<p><b>4 Rotation de la conscience</b></p> <p>Tend à ne pas se focaliser sur la réception d'informations sensorielles : plus fréquemment un voyage mais peut être utilisé comme une simple observation.</p>
<p>Dans <b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b>, la rotation de la conscience comporte 61 points où la conscience voyage à travers différents points marma (voir la prochaine section)</p>	
<p><b>RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES</b></p> <p>Les rotations de la conscience en Yoga Nidra sont en fait des inductions hypnotiques pour atteindre l'état de transe. Mais elles peuvent aussi être considérées comme des intensifications si les personnes sont déjà en chemin vers l'état de transe.</p>	

<p><b>6 Conscience du souffle</b></p> <p>Se caler sur la respiration naturelle du souffle. Apprendre à observer le souffle et à ce que le corps "se" respire lui-même.</p>	<p>(Peut exister en Satyananda, se situe généralement après les paires d'opposés)</p>
<p><b>RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES</b></p> <p><i>La conscience du souffle peut aider à approfondir la transe hypnotique</i></p>	
<p>Dans l'<b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b> il y a 75 respirations, une rotation de la conscience à travers différentes parties du corps, des orteils jusqu'au sommet du crâne. Les limites et frontières des points de respirations sont liés aux <i>chakras</i> et aux points <i>marma</i>. Les effets sont de calmer et apaiser le <i>Pranamaya kosha</i>, mais aussi <i>Manomaya kosha</i></p>	
<p><b>5a Sensations Opposées</b></p> <p>Observation des éléments présents</p> <p><b>5b Émotions Opposées</b></p> <p>Observation des émotions présentes</p>	<p><b>5 Paires d'opposés</b></p> <p>Parfois, cela inclut juste des sensations, parfois des émotions. Il s'agit moins d'observations que de suggestions ou de directions données par le professeur.</p>
<p>Dans l'<b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b> il n'y a pas de paires d'opposés</p>	
<p><b>RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES</b></p> <p><i>La fonction des paires d'opposés est de saturer la conscience d'informations en encourageant l'expérience de sensations opposées, d'abord de manière alternée, puis en même temps (dans iRest). L'esprit rationnel lutte alors à expérimenter deux sensations opposées simultanément. La conscience se retire. Cela permet à l'inconscient de devenir plus actif, ce qui sert à approfondir la transe et signifie que les suggestions post-hypnotique, qui peuvent être faites après coup, peuvent plus facilement être acceptées par l'inconscient.</i></p>	
<p><b>5c Croyances opposées</b></p> <p>Observation des croyances présentes</p>	<p>(N'est pas inclus comme un élément en soi, mais des éléments de croyances peuvent être présent)</p>
<p><b>(i) Joie</b></p> <p>Expérimenter un sourire intérieur, du plaisir, de la joie, de l'amour, de la béatitude.</p>	<p>(N'est pas inclus comme un élément en soi, mais peut apparaître comme un élément de la pratique, ou pendant la visualisation)</p>
<p>(Le processus de la conscience du souffle se produit plus tôt dans cette structure faisant suite à la rotation de la conscience plutôt qu'après l'étape des paires d'opposés)</p>	<p><b>6 Conscience du souffle / compte/ conscience du corps au sol</b></p> <p>Technique d'ancrage avant que la conscience se déplace vers <i>chidakas</i>, le point entre les deux sourcils.</p>
<p><b>TERMINOLOGIES HYPNOTIQUES</b></p> <p><i>Cette répétition de la conscience du souffle a pour fonction d'approfondir la transe hypnotique. La conscience du souffle et du corps soutenu par le sol peut être utilisé pour rassurer le pratiquant, de reporter la conscience à nouveau sur les sensations physiques.</i></p>	
<p><b>(ii) Être témoin &amp; pure conscience</b></p> <p>Deux formes de conscience : La conscience comme témoin, qui se connecte à la partie de vous-même qui est capable de faire l'expérience de la conscience elle-même, puis une forme de pure conscience qui permet de découvrir la partie de vous même qui est toujours en paix.</p>	<p>(Il n'y a pas de séquence spécifique Satyananda Yoga Nidra™ qui identifie ces deux formes de conscience – elles ne sont pas séparées mais souvent l'expérience de la conscience témoin d'elle-même est invoquée pendant la visualisation et peut impliquer de s'observer dans des situations réelles, imaginées ou par l'intermédiaire de souvenirs)</p>

<p>(Il n'y a pas de protocole explicite à propos de la visualisation par l'esprit d'images ou d'histoires relayées par le professeur mais l'expérience d'images d'éveil ou de situations imaginaires est incorporé dans certains sections précédentes, par exemple dans l'évocation des sentiments, des émotions et des croyances opposées (6 – 7) pour le propos de redécouvrir l'ancrage de l'être.</p>	<p><b>7 Visualisations dans l'espace du 3ème oeil (chidakash)</b></p> <p>Il y a beaucoup d'approches variées à cette étape. Les deux méthodes les plus courantes sont soit la visualisation d'une succession d'images rapides ou une "histoire" racontée par l'instructeur. Souvent, la fin de l'histoire ou la dernière image conduit directement à la <i>sankalpa</i></p>
<p>Il n'y a pas de visualisations en <b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b></p>	
<p>(Dans iRest cela se produit partie 9)</p>	<p><b>8 Sankalpa - 2nd répétition</b></p> <p>L'importance de la seconde répétition de la <i>sankalpa</i> a fréquemment lieu à ce moment comme si la graine de la résolution était arrosée en y retournant. Une observation de la forme de conscience est souvent insérée à ce moment là 'J'ai pratiqué le <i>yoga nidra</i>' avant le processus d'externalisation.</p>
<p><b>RÉFÉRENCES HYPNOTIQUES</b></p>	
<p><i>La 2ème répétition de la sankalpa est une suggestion post hypnotique dans l'état hypnopompique</i></p>	
<p>Pas d'utilisation de la Sankalpa en <b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b>, mais à cette étape de la pratique, le propos défini pour la pratique du Yoga Nidra est que la conscience repose dans l'espace du cœur duquel peut surgir des intuitions.</p>	
<p><b>9 Intégration</b></p> <p>Retour à l'état d'éveil. La deuxième répétition de la Sankalpa en trois temps a lieu à cet endroit.</p>	<p><b>9 Externalisation</b></p> <p>Retour à l'état d'éveil. Souvent l'expression de gratitude pour le Yoga Nidra est exprimée, et une suggestion d'observer la manière dont les bénéfices de la pratique prennent cours dans la vie de tous les jours.</p>
<p>Il y a seulement un processus d'externalisation simple en <b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b></p>	
<p><b>10 Final</b></p> <p>Miller n'utilise pas de mantras pour terminer la pratique, mais remercie l'élève et l'encourage à intégrer la pratique pour le reste de la journée.</p>	<p><b>10 Final</b></p> <p>Une manière traditionnelle de terminer la pratique est de chanter des mantras. Ils sont considérés comme un moyen de laisser une impression positive de la pratique.</p>
<p>Il n'y a pas de manière particulière de terminer <b>HIMALAYAN INSTITUTE Yoga Nidra</b></p>	

## Vidéo

"Comparaison des structures"

## Pratique

Cette pratique de Yoga Nidra est inspirée par la structure et le ton adopté dans l'iRest Yoga Nidra développé par Richard Miller. Cela suit le processus 'Integrative restoration' (iRest) en 10 étapes incluant la Sankalpa en trois parties et qui mène vers l'expérience des paires d'opposés simultanément dans un même point du corps. Bien que la forme utilisée et un certain nombre des caractéristiques du langage employée se réfère à Richard Miller, cela demeure une pratique plus

fluide et improvisée pour la formation.

iRest Nidra

## **Questions**

Basées sur votre propre expérience du Yoga Nidra (en incluant l'étude de cette section) quelles différences avez vous constaté en terme de pratique entre Satyananda, et iRest par exemple :

- Est-ce qu'une forme de Yoga Nidra est plus espacée que l'autre ?
- Est-ce qu'une forme est plus libre que l'autre ?
- Quelle forme avez vous préféré et quand ? Savez-vous pourquoi ?

## **Pour aller plus loin**

Articles / Sites Internet

- Richard Miller's Integrative Restoration Institute : <http://www.irest.us>

Bibliographie:

- Richard Miller, 2005, *Yoga Nidra, The Meditative Heart of Yoga, Sound True*, Colorado.

## **Section 5 : Comparaison des rotations de la conscience**

Durée 90 min (lecture 20 min, vidéo 20 min, pratique 50 min)

### **Pourquoi pratiquer la rotation de la conscience ?**

Dans toutes les écoles de *Yoga Nidra*, l'élève est invité à effectuer une rotation de la conscience autour du corps durant laquelle le corps est parfaitement immobile. Seule la conscience se déplace à travers les différentes parties du corps. L'élève est en train de "se penser" autour du corps. Cet aspect contemporain du *Yoga Nidra* puise ses racines dans l'ancienne pratique de *Nyasa* qui vous a été présentée dans la section 2.

Il y a plusieurs explications pour la présence de cette étape dans toutes les écoles de Yoga Nidra.

La rotation de la conscience peut être considérée comme une technique de relaxation corps-esprit. Dans un premier temps, l'étape naturelle, logique de la préparation et de l'ancrage ont lieu avant que l'élève place son attention sur le corps. La pratique se poursuit ensuite par le "retrait des sens" (connu par les yogis sous le terme de *pratyahara*, le cinquième des huit membres du *Raja Yoga* > voir section 12). En guidant l'attention sur les différentes parties du corps, on le soustrait aux stimulations extérieures. Cette re-direction de l'attention rend le paysage intérieur beaucoup plus réactif et établit une sorte de contexte pour les étapes suivantes.

*"La conscience se porte sur différentes parties du corps un certain nombre de fois pour réduire l'attention de l'esprit sur les stimuli extérieurs, créant une introversion de l'esprit ayant pour conséquence de relaxer le corps physique "* (Sturgess 2002 p 225)

Dans une explication à ce sujet et si l'on considère le Yoga Nidra comme une pratique hypnotique, la rotation de la conscience s'interprète comme un processus qui place l'élève dans un état de transe et/ou accroît l'état de transe qui a déjà pris cours. L'aspect hypnotique du Yoga Nidra sera abordé

plus amplement dans la section 12.

Une autre raison de pratiquer la rotation de la conscience est d'ordre thérapeutique. Il est reconnu que de visualiser ou imaginer le corps a des effets mesurables. Les athlètes et les musiciens, par exemple, obtiennent des bénéfices concrets à "s'entraîner dans leur tête" (voir "pour aller plus loin" à la fin de cette section). En plaçant notre attention sur diverses parties du corps nous y transférons de l'énergie et y facilitons le processus de guérison. De même, en effectuant méthodiquement cette rotation de la conscience, nous rétablissons un rapport neuf avec ces parties au lieu d'assumer ce qu'elles sont via un rapport passé avec elles. Cela nous permet en quelque sorte de "corriger" des assumptions et de nous ré-approprier notre corps. Cela a un rôle important à jouer dans la gestion de la douleur.

La logique de chaque rotation de conscience n'est pas tant basée sur une logique du corps physique que sur une logique neurologique et sur la prise en compte du corps pranique. C'est pourquoi la rotation de la conscience inclut le corps tout entier, que la partie de ce corps soit présente ou non. Un membre amputé fait toujours parti du plan neurologique dans le cerveau et le corps pranique d'une personne ayant subi une hystérectomie comporte toujours un utérus.

Au delà des bénéfices neurologiques ou praniques provenant de la conscience du corps, il s'agit d'honorer notre corps. La plupart du temps, perdus dans nos activités et responsabilités quotidiennes, on ne prête que peu d'attention à notre corps. Beaucoup de pathologies sérieuses voire de graves maladies commencent par des inconforts que l'on juge mineurs, que l'on a appris à ignorer. Souvent, faire abstraction de ces petits maux semble nécessaire afin de pouvoir continuer ce que l'on est en train de faire mais en définitive si on n'y prête pas attention, le corps finit par nous envoyer des messages de plus en plus significatifs. Ils se transforment parfois en de véritables maladies. L'effet cumulatif d'ignorer les messages du corps engendrent des conséquences bien plus sérieuses que ces petits désagréments qui révélaient l'inconfort du corps.

Lorsque l'on reste allongé calmement dans la pratique du Yoga Nidra et que l'on observe ce que l'on ressent dans le corps physique, on entretient un rapport radicalement différent à notre corps par rapport à la manière dont on le traite dans nos activités quotidiennes. C'est une opportunité de vérifier notre état, de prendre le repos nécessaire pour éviter des souffrances futures. Le corps est soulagé de voir ses souffrances entendues et de trouver la chance de les panser.

Il y a un paradoxe intéressant lorsque l'on accueille les sensations telles qu'elles viennent : alors que l'on invite notre attention à se porter sur les sensations, on nourrit les organes de sorte qu'ils cessent "d'en vouloir plus". En pratique, en accueillant un peu plus de conscience dans le corps, en accueillant les diverses sensations que l'on ressent, on offre du repos à ces organes.

De la satiété de ces organes sensoriels résultent un acte de retrait. On entre alors dans un espace paisible où l'on a plus besoin d'autres stimulations extérieures : une sorte "d'assez" pour que l'attention aille sans effort d'une partie à une autre.

Le propos du Yoga Nidra Network est d'affirmer qu'aucune de ces explications par rapport à la rotation de la conscience n'invalide l'une ou l'autre. La préparation et le retrait des sens surviennent naturellement en parallèle de la progression de l'état de transe. Les bénéfices et les changements d'ordre thérapeutiques qui peuvent prendre place dans différentes parties du corps comme résultat de l'esprit y dédiant une attention directe peut uniquement être facilité par le corps/esprit dans un état de relaxation.

## ***La logique des différents itinéraires***

Il y a d'innombrables itinéraires dans lesquels l'attention est dirigée autour du corps. Les trois principales traditions ont chacune leur itinéraire. Rod Stryker en a créé une quatrième qui fonctionne sous la forme d'un aller/retour. Toutes ces rotations sont pensées pour être faciles et fluides. Elles ont une logique qui leur est propre afin que l'attention puisse aller d'un endroit à un

autre sans effort.

La résultante de leur logique est un produit de l'école dont elles sont nées. Si l'effet de chacune de ces rotations semble relativement similaire, il demeure cependant de subtiles différences. Bien que ces quatre logiques soient différentes, à un niveau plus profond, elles puisent leur source dans deux cadres conceptuels. La rotation utilisée par l'Himalayan Institute possède une logique basée sur la compréhension de la physiologie traditionnelle du yoga. Les rotations des trois autres écoles : Satyananda, iRest et Rod Stryker tirent, elles, leur logique de la science moderne.

## **Logique de la philosophie yogique**

*“...Nyasa est un moyen ésotérique de distribuer des pouvoir psycho-spirituels (Shakti) au corps et par conséquent de créer une nouvelle réalité intérieure et extérieure pour soi.” (Feuerstein 1990)*

L'itinéraire d'Himalayan Institute est ancré dans la physiologie yogique et les principes de l'Ayurveda, modèle exploré plus en détail dans la section 7. Dans ce cadre, l'être humain n'est pas considéré avoir un corps mais cinq corps distincts. Les deux premiers sont le corps physique et le corps énergétique. Dans le corps énergétique, l'énergie (prana) circule autour du corps via des canaux (des *nadis*, similaire aux méridiens en acupuncture chinoise). L'endroit où deux *nadis* se rejoignent s'appelle un *sandhi*. Lorsque trois *nadis* se rejoignent on appelle leur point de rencontre un point *marma*.

Il est admis que les points *marma* contrôlent le flot d'énergie autour du corps, et qu'un puissant effet prend place en ces zones lors de la rotation de la conscience. La manière d'appréhender les trajets de la rotation de la conscience est similaire à celle pratiquée en acupuncture. Lorsque l'élève effectue cette rotation il déplace son énergie dans le corps et en augmente le flux, ce qui procure de nombreux bénéfices du point de vue de la santé. Certains élèves affirment que ce mouvement d'énergie est tangible. Il est parfois ressenti sous la forme de picotements ou de chaleur. La conscience de ces phénomènes peut-être développée à travers la pratique.

Nous avons reçu des retours de certains élèves selon lesquels les chiens et les chats ressentiraient ces mouvements d'énergie. Une élève pratiquant le yoga nidra après s'être cassée la cheville, remarqua que son chat était perturbé lorsqu'elle déplaçait sa conscience à ce niveau du corps alors qu'il était au bout du lit.

## **Les logiques scientifiques**

La logique qui sous-tend les rotations Satyananda, iRest et Rod Stryker provient de la structure des deux parties du cortex cérébral du cerveau : le cortex moteur et le cortex sensoriel.

Le cortex moteur est à l'origine de la gestion d'un grand nombre de fonctions motrices du corps. La zone allouée à chaque partie du corps est proportionnelle à la complexité des mouvements requis. Par exemple, la zone responsable des mouvements des pieds et des mains est relativement large, correspondant à la manière dont on utilise ces parties du corps alors que les parties du corps gérant les membres et le torse sont relativement petites.

Le cortex sensoriel traite les infos rentrantes des organes sensoriels : le toucher, le goût, la vue, l'ouïe, l'odorat. Comme pour le cortex moteur, la zone associée au traitement des informations concernant les mains et les pieds sont relativement larges mais aussi des zones qui correspondent aux mâchoires, la langue et les parties génitales.

En utilisant des outils mesurant l'activité cérébrale, il a été observé que lorsque l'on pense aux différentes parties du corps les parties du cortex moteur et du cortex sensoriel s'activent. La conscience autour du corps lorsqu'elle bouge dans la tradition de Satyananda, iRest et Rod Stryker investit ces parties du cerveau. Il a été observé que les trajets suivent la représentation de ces zones

et que la durée allouée sur chacune de ces zones est proportionnelle au cortex qui y est associée.

## Tableau comparatif

Ici un tableau comparatif, qui présente les caractéristique clefs de chaque lignée

	<b>Satyananda</b>	<b>Himalayan Institute</b>	<b>iRest</b>	<b>Rod Stryker</b>
<b>Rotation</b>	Commence au pouce droit, puis descend sur la droite puis le côté gauche, du dos à l'avant du corps puis de haut en bas.	Démarre au sommet du crâne et suit ensuite une sélection de <i>marma</i> points qui se répète plus d'une fois.	Démarre dans la bouche et termine au niveau des pieds.	Démarre au niveau de la langue et redescend jusqu'aux pieds et incorpore également un aller/ retour depuis les pieds.
<b>Itinéraire et Logique</b>	Suit le chemin de l'homunculus dans le cortex moteur du cerveau, calme le corps et promeut la reconnexion au corps.	Combine les différents <i>marma</i> points pour induire une sorte de relaxation automatique.	Suit le chemin de l'homunculus dans le cortex sensoriel, invitant et accueillant les infos sensoriels	Combine les effets des itinéraires de Satyananda et iRest.
<b>Techniques pour guider la conscience</b>			1 - Répéter mentalement le nom de la partie du corps 1, 2 ou 3 fois 2 - Se représenter la partie du corps dans l'esprit 3 - Porter la lumière, l'attention de l'esprit autour du corps 4 - Placer le mantra OM sur chaque partie du corps, ou utiliser des mantras plus longs à placer sur chaque partie du corps 5 - Créer l'image d'une petite étoile et la porter tout autour du corps 6 - Toucher mentalement la partie du corps, et peut-être mentalement "ointer" chaque place 7 - Envoyer consciemment un élan de guérison ou d'amour sur chaque partie du corps mentionnée	

## Choisir une rotation

Le Yoga Nidra est efficace lorsqu'il est pratiqué sans effort. Pour que la rotation de la conscience se fasse sans difficulté, l'élève a besoin qu'elle lui soit familière. Il a besoin d'en connaître l'itinéraire pour que l'attention se déplace d'un point à un autre avec fluidité. Pour cette raison, au début de votre

pratique, le mieux est de choisir une rotation particulière et de vous y tenir pendant un certain temps pour que cela devienne facile et pour en ressentir les effets. Une fois l'itinéraire parfaitement assimilé, on peut alors passer à une autre rotation.

Une fois que chaque rotation est intégrée, il est possible de la choisir plus consciemment. Ce choix peut être fait en fonction de votre humeur et de votre intention du moment. Nous avons par exemple le sentiment que la synthèse plus complexe de la rotation enseignée par Rod Stryker est appropriée pour les élèves expérimentés et pour les cours du soir alors que la version plus "simple" de la rotation de la conscience Satyananda est judicieuse pour des élèves moins expérimentés ou pour des sessions en journée.

Une autre manière de choisir la rotation dépend de l'intention que vous avez pour la pratique. Par exemple, une pratique espacée comme celle de l'Himalayan Institute semble plus soutenir une intention créative. Une rotation peut aussi être choisie en fonction de la manière dont vous ressentez son itinéraire. C'est plus facile pour beaucoup d'élèves de se laisser aller à la pratique quand ils sont persuadés que la rotation de la conscience est effective pour eux.

## **Vidéo**

[Comparaison des rotations de conscience](#)

## **Pratique**

La pratique d'aujourd'hui est issue de la tradition de l'Himalayan Institute. Dans cette tradition, le focus se porte sur l'espace du cœur, considéré comme étant l'espace de conscience qu'incarne le Yoga Nidra.

*"À l'intérieur de la petite maison de lotus qui est la ville de Brahman, il y a un petit espace... L'espace à l'intérieur du cœur est aussi grand que cet espace lui-même. La terre et le ciel y sont concentrés, le feu et l'air, le soleil et la lune, les éclairs et les étoiles, ce que l'on a et ce que l'on a pas. Tout y est concentré..."*

*Ce moi à l'intérieur du cœur est plus petit qu'un grain de riz, ou de barley, ou d'une graine de moutarde, ou une graine de millet. Ce moi à l'intérieur du cœur est plus que la terre, plus que l'air, plus grand que le ciel, plus grand que ces mondes."*

(Chandogya Upanisad VII-1)

N.B. Cette pratique est plus longue que les autres, environ 50 minutes. Assurez-vous d'avoir du temps devant vous et d'être confortablement installé !

[Himalayan Institute Nidra](#)

## **Questions**

Alors que vous pratiquez le Yoga Nidra depuis quelques jours, quelques semaines, prenez en considération les intentions et les effets de la pratique de Nyasa, la rotation de la conscience autour du corps dans les différents Yoga Nidra que vous avez écoutés. Et posez-vous la question :

1. Quelle rotation semble la plus naturelle ?
2. Est-ce que cette rotation vous semble naturelle ou est-elle naturelle, ou vous est-elle familière?
3. Que se passe-t-il si la rotation de la conscience s'arrête dans le cœur ?

4. De quelle taille est l'espace du coeur, est-ce à l'intérieur ou à l'extérieur ?

## **Pour aller plus loin**

Articles / Sites Internet :

- Un article fascinant écrit par un neuro-scientiste à propos du pouvoir de la visualisation : <https://www.activememory.com/news/2015/mind-over-muscle-the-power-of-visualisation>
- Un lien vers L'Himalayan Institute au Royaume Uni : <http://www.himalayaninstitute.org.uk>

## **Section 6 : L'approche scientifique du Yoga Nidra**

Durée 60 min (lecture 15 min, vidéo 25 min, pratique 20 min)

### **Comprendre ce qui se passe durant la pratique du Yoga Nidra**

Il y a deux cadres conceptuels que l'on peut utiliser pour décrire et expliquer nos expériences durant la pratique du yoga nidra. L'un est moderne et s'appuie sur la science, l'autre est plus ancien et se réfère au yoga qui lui-même est basé sur des concepts physiologiques et philosophiques propre à cette discipline. Dans cette formation nous explorons le Yoga Nidra à la lumière de ces deux cadres. Dans cette section, nous discuterons de la pratique du point de vue scientifique. Nous considérerons la pratique du point de vue physiologique et philosophique du Yoga dans la prochaine section.

La pratique du Yoga Nidra a des effets dans tout le corps. Pour se représenter ces effets sur les différents systèmes (cardiaque, endocrinien...) il nous faudrait aller plus en profondeur. Ce travail est en cours et en débattre se trouve en dehors du spectre de cette formation. Nous allons nous focaliser sur les parties les plus importantes en nous consacrant plus spécifiquement au cerveau. Pour un point de vue scientifique concernant l'activité du système cardiaque dans la pratique du Yoga Nidra rendez-vous à la section 13.

### **Introduction aux ondes cérébrales**

D'après les recherches en neuro-science, il existe une communication électrique entre les neurones à l'intérieur de notre cerveau qui est à l'origine même de nos pensées, de nos émotions, de nos comportements et réactions. Ces communications coordonnées à travers les organes et les impulsions électriques synchronisées d'un grand nombre de neurones communiquant les uns avec les autres est connu sous le terme d'**ondes cérébrales**.

L'un des aspects majeurs de ces ondes est qu'elles changent en fonction de notre état de conscience (éveillé ou en sommeil), de nos activités (en mouvement ou en repos), de ce que nous ressentons (que l'on soit calme ou agité). Elles reflètent notre état de manière précise, notre niveau de connexion avec l'extérieur, notre humeur. Les différents motifs des ondes cérébrales sont classifiés en fonction de leur bande passante et de leur fréquence. Un type d'onde prédomine et correspond à un certain état. Différentes bandes passantes décrivent différents états, différentes fonctions du cerveau. Elles sont à appréhender avant tout comme un spectre continu de notre état de conscience. L'activité cérébrale est relevée à l'aide d'électro-encéphalogramme (EEG) qui détecte les ondes cérébrales grâce à des capteurs placés au niveau du crâne. Leur vitesse est calculée en Hertz (cycle par secondes)

### **Ondes cérébrales et Yoga Nidra**

Une manière scientifique d'explorer ce qui se passe dans la pratique du Yoga Nidra est d'utiliser les EEG pour observer l'activité cérébrale et de comparer les résultats avec d'autres activités relevées à d'autres moments (durant l'éveil ou le sommeil par exemple)

Ce que l'on observe dans le cadre de ces expérimentations est que le Yoga Nidra constitue un voyage à travers ces différentes bandes passantes et nous emmène dans différents états de conscience. Ce qui

est unique et propre au Yoga Nidra est que ces différents états sont expérimentés consciemment. On ne se contente pas de l'expérimenter, on en est le témoin. Ci-dessous, un résumé des différents états en fonction du type d'ondes cérébrales qui prédominent.

Durant la pratique du Yoga Nidra, on peut rencontrer tous les différents états décrits ici. Chaque état a un propos et procure une expérience en soi.

#### *Les ondes Beta (12-30Hz):*

Ce sont les ondes qui pré-dominent dans notre activité quotidienne, dans un état de conscience éveillé, lorsque notre attention, notre être est actif de manière cognitive, lorsque l'on est tourné vers le monde extérieur. Les ondes Beta correspondent à une activité où l'on est alerte, attentif, engagé dans la résolution de problèmes, lorsque l'on juge, lorsque l'on prend des décisions et que l'on est concentré. Les fréquences basses de Beta indiquent, elles, que l'on se rapproche de la rêverie et que l'on est en connexion avec les éléments qui nous entourent. Les fréquences plus élevées indiquent une certaine excitation, de l'anxiété ou du stress. Ce sont les ondes cérébrales qui prédominent avant la pratique et qui, normalement, cessent aussitôt que l'on se prépare et s'installe. Elles peuvent occasionnellement ré-apparaître durant la pratique si l'on devient agité.

#### *Les ondes Alpha (8-12 Hz):*

Elles prédominent durant un flux de pensées calmes, lorsque l'on rêve et peuvent être présentes lorsque l'on médite. Dans cet état, on est dans le moment présent. C'est l'état du repos du cerveau lorsque l'on est sans activité spécifique. Les ondes Alpha aide à la coordination mentale de manière globale, au calme, à l'intégration du corps et de l'esprit et favorise l'apprentissage. Elles sont produites dans le lobe occipital du cerveau lorsque l'on est relâché, les yeux fermés et réduites si les yeux restent ouverts. Cet état correspond à une profonde relaxation les yeux fermées et est expérimenté au début de la pratique dans l'étape d'ancrage.

#### *Les ondes Theta (4-7Hz):*

Elles sont l'indication du sommeil paradoxal lorsque des ondes Beta sont encore présentes. Le sommeil paradoxal est une période correspondant à 90 minutes, un cycle de sommeil durant lequel celui qui dort se rapproche de l'éveil et expérimente des rêves très actifs. Le temps passé dans le sommeil paradoxal améliore la créativité, la mémoire émotionnelle, les processus de perceptions sensorielles, active la mémoire complexe de la mémoire récente à la mémoire lointaine. Des images et des émotions sont présentes dans cet état. Le temps passé dans cet état est utile pour effacer des informations inutiles, réparer des dommages au niveau des tissus, améliorer la mémoire et facilite même la perte de poids. La production de Cortisol cesse, les hormones produites par l'hypophyse augmentent, les carbohydrates et le cholestérol sont métabolisés et le taux de prolactine augmente lui aussi. Ces ondes ne sont pas présentes dans le sommeil profond. Les ondes Theta apparaissent durant la pratique du Yoga Nidra. Si l'on est éveillé, elles sont un signe d'un état méditatif.

#### *Les ondes Delta (0.1-4 Hz):*

Ce sont les plus lentes (et aussi les plus basses) et les plus fortes en terme d'amplitude. Elles sont normalement produites lorsque l'on rêve mais peuvent aussi être détectées dans une méditation profonde. La guérison et la régénérescence des cellules est stimulée dans cet état, ce pourquoi le sommeil profond est essentiel pour guérir. Le temps passé en présence d'ondes delta réduit le sentiment d'endormissement, améliore la présence, la concentration, les activités motrices et stabilise l'humeur.

Swami Jnaneshwara Bharati (disciple de Swami Rama) considère les ondes Delta comme correspondant à l'état de rêves inconscients (prajna). Elles peuvent être relevées durant la pratique du Yoga Nidra, la différence étant que l'on est le témoin de sa propre conscience. Certains considèrent que l'état de conscience de Yoga Nidra peut se définir comme un état où l'on a conscience des ondes

Delta. Cela nous ramène à l'aspect paradoxal du nom de cette pratique "sommeil yogique".

#### *La frontière entre les ondes Alpha et les ondes Theta*

L'état de pré-sommeil intitulé **hypnagogique** est un état transitoire entre éveil et sommeil, un pré-éveil-hypnopompique est l'état transitoire entre sommeil et éveil. Ces états montrent des éléments tant du sommeil paradoxal que de l'éveil avec la présence d'ondes Alpha. Bien que ces deux états aient des choses en commun, ils sont différents. Le premier est d'ordre cognitif cherchant à faire sens d'images non linéaires alors que le second est plutôt d'ordre émotionnel; les cognitions du rêve essaient d'interpréter le monde réel. Le temps passé dans ces états accroît la créativité et l'aptitude à résoudre des problèmes. Ces états peuvent être expérimentés durant les transitions à l'intérieur de la pratique du Yoga Nidra.

#### **Les recherches derrière les faits**

Le Yoga Nidra est peu connu comparé à d'autres formes de méditations et à l'heure actuelle, il n'y a que très peu de recherches à son sujet. Mais nous allons prendre connaissance des principales études qui ont été faites et qui participent à notre compréhension de ce qui se passe au niveau neurologique et chimique lorsque l'on pratique.

Pour plus de détails sur cette recherche allez dans la section "Ressources" de cette page sur le site. Un lien peut être trouvé à la fin de cette section. Cette recherche est plus poussée dans notre programme **Total Yoga Nidra pour Professeurs & Thérapeutes**.

#### **Les Ondes cérébrales**

La recherche la plus célèbre concernant le Yoga Nidra fait partie d'une série d'expérimentations à la clinique Menninger dans le Kansas à la fin des années 60 et au début des années 70 sur Swami Rama, fondateur de l'Himalayan Institute. Le principal objectif était de tester les capacités de Swami Rama à contrôler des fonctions physiques par l'esprit (par exemple les battements de cœur, mouvements considérés comme involontaire). En 1971, EEG fut utilisé pour enregistrer l'activité cérébrale de Swami Rama alors qu'il pratiquait le Yoga Nidra. Il se révéla qu'il avait la capacité de rester conscient tout en produisant des ondes Delta alors qu'il était dans un profond sommeil d'un point de vue clinique.

Lors d'une expérimentation ultérieure avec Swami Veda Bharati, un disciple de Swami Rama, des ondes Delta furent à nouveau observées durant la pratique du Yoga Nidra alors que le Swami était capable de tenir une conversation les yeux ouverts. En 1999 à l'hôpital de Copenhague, le Dr Hans Lou et Dr Troels Kjær de l'Institut Kennedy ont photographié son cerveau pendant une session de Yoga Nidra de 45 minutes à l'aide d'un PET scan. L'étude révèle que l'on peut simultanément expérimenter et contrôler consciemment l'activité du cerveau.

#### **Neurotransmetteurs**

La dopamine est un neurotransmetteur qui joue un rôle majeur dans le comportement lié à la motivation et l'idée de récompense. Elle est aussi impliquée dans des fonctions motrices et dans la libération d'autres hormones. Un mauvais fonctionnement dans le système de la dopamine joue un rôle prépondérant dans un grand nombre de maladies graves incluant la maladie de Parkinson, ADHD ou encore la schizophrénie. En 2002 Kjaer et son équipe ont été les premiers à démontrer in vivo le lien entre le niveau de dopamine dans le système et la conscience. La pratique du Yoga Nidra augmente la libération de dopamine de près de 65%. Ce qui engendre une forte augmentation des ondes Theta, preuve d'une activité méditative. Ce fut l'une des premières preuves de la capacité de réguler différents états de conscience au niveau synaptique.

#### **Conclusion**

Les différentes études confirment que l'état de conscience en Yoga Nidra est un état de conscience

modifié. Avec la subtilité qu'il ne s'agit pas tant d'un état de conscience différent en soi mais plutôt que cet entre deux rend compte de la réalité de différents états de conscience, états que l'on ignorait autrement.

### **Les applications thérapeutiques**

La pratique du Yoga Nidra comporte des effets très positifs sur la santé du cerveau et offre de vastes possibilités d'un point de vue thérapeutique. Ses usages sont abordés à travers cette formation. Gestion de la douleur dans la section 4, amélioration du sommeil, aide à la mémoire, traitement potentiel aux symptômes post traumatiques dans la section 9 et enfin son caractère thérapeutique global dans le cadre de sessions d'hypnose dans la section 10.

### **Vidéo**

Résumé des recherches

### **Pratique**

Les recherches scientifiques ont démontré que le Yoga Nidra était une sorte de voyage conscient à travers l'activité cérébrale, une manifestation de différents états de conscience. En tant que pratiquant, nous le "savons" de manière intuitive. Une pratique régulière développe notre conscience de ces différents états au travers desquels on passe. La pratique du Yoga Nidra devient ainsi une forme de *dharana* (concentration) sur les fluctuations de l'esprit lui-même.

Dans la pratique du jour cette méditation est explicite

“Ondes cérébrales”

### **Questions**

Nous avons introduit ici l'idée selon laquelle le Yoga Nidra est un voyage conscient à travers différents niveaux de conscience dont nous sommes habituellement inconscient. Est-ce que cela correspond à votre expérience du Yoga Nidra ?

### **Pour aller plus loin**

Articles et sites Internet :

- Pour un résumé des différentes recherches scientifiques concernant le Yoga Nidra et les liens vers les articles originaux : [www.yoganidranetwork.co.org](http://www.yoganidranetwork.co.org)
- Pour une recherche générale : [www.healthandhealingny.org/research/yoga\\_clinicalasp](http://www.healthandhealingny.org/research/yoga_clinicalasp)
- Kamakhya Kumar. 2008. 'A Study on the impact on stress and anxiety through yoga nidra'. Indian Journal of Traditional Knowledge, Vol. 7 (3) July 2008
- Kamakhya Kumar. 2010. 'Stress free life through yoga nidra.' International Symposium on Yogism, December 2010.

Bibliographie :

- Handbook of Yoga Nidra, by Kamakhya Kumar

## **Section 7 : La Philosophie du Yoga Nidra**

Durée 60 min (lecture 20 min, vidéo 20 min, pratique 20 min)

## ***Intégration des éléments et le monde intérieur***

Dans la dernière section nous avons abordé ce qui se passe dans la pratique d'un point de vue scientifique. Nous allons à présent étudier l'approche physiologique et philosophique. Nous allons prendre en compte d'anciennes idées sur la manière dont nous interagissons avec le monde et la relation qui existe entre les deux. Nous aborderons ensuite comment la structure de la pratique fonctionne avec nos expériences.

Il est nécessaire ici de revenir aux racines du yoga, en s'immergeant profondément dans la philosophie indienne de *Samkhya*. Une partie des idées et des notions sont issues des *Upanishads*, une collection de texte se trouvant à la fin des Vedas, qui élabore certains principes centraux de ce système philosophique. *Upanishad* signifie "s'asseoir au pieds de", une référence à la manière dont, traditionnellement, les disciples s'agenouillaient lorsqu'ils recevaient les enseignements de leur gourou.

Lorsque nous enseignons cette formation à Stroud en Angleterre et que nous en avons la possibilité, nous partons faire une promenade dans la vallée des Heavens qui se trouve derrière notre maison. Cela nous donne l'opportunité de nous connecter aux éléments structurels de la pratique. Là-bas, on peut se connecter au doux tapis d'herbe sous nos pieds nus, ressentir la pluie sur nos visages, et lorsqu'il fait plus chaud faire du paddle sur le courant, profiter du soleil dans notre dos, observer la lumière qui perce à travers les arbres, ressentir la brise chaude sur notre peau, écouter le son de l'eau ou bien encore le chant des oiseaux.

Lorsque nous nous connectons aux éléments, nous prenons souvent avec nous les notes de la formation dans la nature. Je vous invite à en faire de même si vous en avez la possibilité. Lisez dehors en prêtant attention aux différents signaux extérieurs puis expérimentez les différents éléments structurels du Yoga Nidra de manière plus précise après vous être connecté avec la nature environnante.

## ***Yoga Nidra, Koshas, Chakras et Connections aux éléments***

En reliant la structure et les expériences du Yoga Nidra à la philosophie traditionnelle du yoga nous pouvons extraire plusieurs éléments :

- Les éléments composants le monde
- Le caractère multi-dimensionnel de l'être
- La structure énergétique de chaque individu
- La connexion aux cinq sens

Dans la philosophie yogique, il est établi que nous évoluons à travers cinq éléments. Les quatre premiers sont la terre, l'eau, le feu et l'air, desquels tout prend source. Et le cinquième élément est l'espace qui les contient et duquel ils dépendent. Ce système élémentaire a bien des points en commun avec celui de la Grèce antique et la Chine.

Construit sur cette compréhension du monde, mise en avant dans les *Vedas* puis clarifié dans les *Taittiriya Upanishad* qui devinrent central dans la compréhension de la physiologie humaine, l'individu n'est pas fait seulement d'un corps mais de cinq corps distincts dénommés *koshas* (le mot sanskrit pour "couches"). Il s'agit du corps physique, du corps énergétique, du corps émotionnel, du corps intuitif et du corps causal. Ces 5 couches, ensemble, font l'être dans son entier ou ce que l'on appelle le corps yogique.

Vous pouvez concevoir ces *koshas* comme une série de cadres, chacun contenant les autres à

l'intérieur, chacun manifestant sa propre dimension de conscience. Chaque *kosha* est logiquement associée à l'un des éléments : le corps physique à la terre, le corps énergétique à l'eau, le corps émotionnel au feu, le corps intuitif à l'air, et le corps causal à l'espace qui les contient tous.

La manière traditionnelle de concevoir l'évolution spirituelle par la pratique du Yoga Nidra est d'assimiler la pratique à un voyage à travers les éléments qui la compose et les différentes couches du corps yogique. La pratique tient sa structure de cette représentation du monde.

Le processus commence au niveau de la terre avec le corps physique reposant au sol, puis monte au niveau du corps énergétique par le biais de la conscience du souffle, le corps émotionnel via l'intention placée dans la pratique, puis le corps intuitif avec le cœur de la pratique et la *sankalpa*. Tout cela imbriqué dans la "destination" de la pratique : *anandamaya kosha*, l'expérience de la pure conscience. Si vous vous en rappelez, cette expérience était l'un des 4 aspects de la définition du Yoga Nidra abordé dans la première section de cette formation.

Dans la deuxième partie de la pratique, on revient à travers chacun de ces éléments et *koshas*. Cela nous ramène en toute sécurité dans le corps physique et à un état de conscience plus quotidien mais qui retient toutefois un écho de la pratique, une expérience plus profonde des différents niveaux de conscience que l'on vient de traverser.

Le Yoga Nidra peut aussi être analysé sous la perspective des *Chakras*. Les *Chakras* sont les centres énergétiques du *pranamaya kosha* qui contrôlent le flux d'énergie autour du corps. Il y a 7 Chakras principaux situés à des points clés le long d'un canal central (souvent considéré comme étant synonyme de la colonne vertébrale dans le corps physique mais comme ces chakras existent dans le corps énergétique ils ne sont pas considérés comme un corps en soi.) La compréhension traditionnelle du Yoga Nidra décrite ci-dessus peut inclure des références aux *Chakras* : le début de la pratique peut être perçu comme démarrant au niveau du 1er *chakra* – *muladhara*, celui associé au corps physique, puis se rend progressivement jusqu'aux *chakras* supérieurs, *ajna* et *sarashwara* qui sont associés au corps causal.

Tous les éléments, toutes les dimensions de l'être (*koshas*) et tous les *chakras* sont intrinsèquement liés aux différents sens. À travers la pratique, nous travaillons notre intégration avec les différents éléments et nous connectons aux systèmes énergétiques dans le corps en focalisant notre attention sur les différents sens les uns après les autres. Nous reviendrons à cette connexion aux différents sens lorsque nous discuterons des manières de sortir de la pratique.

Les relations entre les différents aspects de la philosophie yogique se résume avec le tableau ci-dessous :

<b>Tattva (Élément)</b>	<b>Kosha (Corps)</b>	<b>Chakra ( C e n t r e énergétique)</b>	<b>(Sens)</b>	<b>É t a p e s e n Yoga Nidra</b>
<i>Prithvi</i> (Terre)	<i>Annamaya</i> (Nourriture)	<i>Muladhara</i>	Odorat	Préparation du corps et ancrage (le départ de la rotation de la conscience peut être expérimenté à ce niveau)
<i>Apas</i> (Eau)	<i>Pranamaya</i> (Énergie)	<i>Swadisthana</i>	Goût	Relaxation avec la conscience de la respiration

<p><i>Agni</i> (Feu)</p>	<p><i>Manomaya</i> (Esprit &amp; émotions)</p>	<p><i>Manipura</i></p>	<p>Vue</p>	<p>Création d'une intention consciente, d'une direction de l'attention (par exemple une intention pour la pratique). Parfois, la <i>sankalpa</i> semble venir de cette direction, bien que ce soit plus précisément une intuition provenant du <i>vijnananomaya kosha</i> voir ci-dessous</p>
<p><i>Vayu</i> (Air)</p>	<p><i>Vijnanomaya</i> (Sous la forme d'un sentiment ou d'une intuition)</p>	<p><i>Anahata</i></p>	<p>Toucher</p>	<p>SOIT une expérience de la conscience entrant dans l'espace du cœur</p> <p>OU l'élaboration d'une <i>Sankalpa</i> sous la force d'une intuition spontanée se manifestant comme une émotion ou une sensation, par exemple la sensation d'être touchée par la présence d'une réalisation, d'une compréhension intuitive</p>

Akasha (Espace)	Vijnanomaya  (sous la forme de l'audition ou autrement par la capacité de communiquer ce que cette intuition révèle.)	Vishuddhi	Ouie	SOIT une qualité d'écoute à ce qui est présent  O U u n e rencontre avec sa <i>sankalpa</i> sous la forme d'une intuition spontanée qui peut être communiquée à la conscience par de multiples moyens. L'écoute d'une "voix intérieure", ou le fait d'entendre la prière du cœur.
Au delà des éléments	Anandamaya (Béatitude)	Ajna & Sahasrara		Expérience d'une pure conscience

Comment l'intégration de ces éléments influent-ils sur la pratique ?

Les éléments rendent compte du fait que le Yoga Nidra est une pratique multidimensionnelle dans sa structure, chaque partie se focalisant sur un élément et sur son fonctionnement, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan énergétique, émotionnel, intuitif et spirituel. Cette pratique nous permet de prendre conscience de notre aspect multi-dimensionnel.

Cela peut expliquer pourquoi le *Yoga Nidra* est une pratique que l'on peut qualifier d'adaptogène, une propriété de cette pratique dont nous avons parlé dans la section I. Le Yoga Nidra prend corps dans les différentes *koshas*, du plus grossier au plus subtile. Le focus sera différent en fonction de votre état et de votre intention pour la pratique. Par exemple, si votre intention est de soulager une douleur physique alors le focus sera dans le corps physique. Si votre intention est d'ordre spirituel, la pratique procurera des bénéfices au niveau du corps intuitif. De cette manière, le focus et les bénéfices du Yoga Nidra peuvent varier du plus spirituel au plus pragmatique.

## **Le Yoga Nidra et le son Aum**

Une autre manière de placer le Yoga Nidra à l'intérieur de la philosophie traditionnelle est de l'étudier à la lumière des *Mandukya Upanishad*.

La *Mandukya Upanishad* s'ouvre avec le son "AUM". Ce symbole représente le monde entier. Il lui est consacré une méditation sur sa signification et son pouvoir pour libérer la conscience. Le concept central de la *Mandukya Upanishad* est que la forme et le son AUM contiennent les différents états d'être que peut expérimenter la conscience humaine.

Si l'on regarde la forme AUM (voir l'image ci-dessous), cela met en avant l'idée que chaque partie du symbole sanskrit AUM symbolise l'éveil (la 1ère petite courbe), le rêve (la 2nd courbe, plus large) et le sommeil profond (la 3ème courbe). Il y a ensuite une petite ligne dessous dont il est dit qu'elle représente une sorte de pont entre ces 3 états. Au-dessus de ce pont, un petit point qui représente *Turiya*.

Si l'on décrit plus précisément le son AUM :

Le son "A" représente la conscience : l'état d'éveil qui se distingue par des pensées et une perception du monde extérieur. Il s'agit de la dimension dites de "base". Le son "U" représente le subconscient, l'état du rêve, les souvenirs et l'esprit individuel. Il s'agit de la dimension subtile de l'être. Le son "M" correspond à l'inconscient, l'état de sommeil et à la mémoire collective. C'est la dimension causale. Avant que le son "A" commence et que le son "M" termine, il y a le silence qui représente l'espace dans lequel ils existent.

C'est ce qu'enseigne le *Mandukya Upanishad* à propos des "quartiers" de la conscience et leur manière d'être liés au symbole AUM

*"(8) C'est le moi qui est la nature du son AUM, au regard de ces éléments. Les quartiers sont les éléments, les éléments sont les quartiers, nommément la lettre A, la lettre U et la lettre M.*

*(9) Vaishvanara, dont la sphère d'activité est l'éveil, est la lettre A, le premier élément, de la racine, d'obtenir ou d'être le premier...*

*(10) Tajasa, dont la sphère d'activité est le rêve est la lettre U, le second élément, de l'exaltation ou l'intermédiaire...*

*(11) Prajna, dont la sphère d'activité est le sommeil profond est la lettre M, soit de la racine MI*

*(12) Le quatrième qui n'a pas d'élément et ne peut être nommé, dans lequel le monde est résolu, non dual. La syllabe AUM est le véritable "soi". Celui qui le sait pénètre le soi par le soi lui-même.*

Cette démonstration a des corrélations avec la pratique du Yoga Nidra comme moyen de voyager à travers ces différents états de conscience : La pratique nous guide jusqu'à l'état de *Turiya*.

## **Vidéo**

[L'approche philosophique du Yoga Nidra](#)

## **Pratique**

Cette pratique a été enregistré en extérieur avec pour but de vous connecter aux éléments environnants

[Éléments](#)

## **Questions**

Comment est-ce que le Yoga Nidra éclaire le monde intérieur ? Je vous invite, après avoir pratiqué le Yoga Nidra de revenir vers les caractéristiques des différentes formes que vous avez expérimenté.

Pensez à la question que pose Lalla :

“Q : Qui est éveillé ? Qui est endormi ?

A : L'esprit est ce qui dort

Ce qui se reconnaît comme Dieu est éveillé”.

Et considérez encore, comme ça l'est évoqué dans la *Mandukya Upanisad*, l'espace du "quatrième état" de conscience :

“Le quatrième est ce qui ne dépend d'aucun élément, qui ne peut être nommé, dans lequel le monde est résolu et non dual”

Et depuis ces considérations, revenez peut-être à nouveau aux différents niveaux d'activités cérébrales. Quel état prédomine dans la pratique du Yoga Nidra pour vous ? Quel est votre niveau de conscience de ces différents changements d'état ? Vous est-il possible de remarquer :

- Quand est-ce que le corps est endormi ?
- Quand est-ce que le cerveau passe des ondes Beta aux ondes Alpha ?
- Quand est-ce que la respiration devient harmonieuse et spacieuse ?
- Quand est-ce que la frontière du sommeil est atteinte ?
- Où est-ce que l'on est "parti" quand on ne se rappelle pas de la pratique ?

Nous avons le sentiment que ces questions sont utiles dans le développement de votre conscience de ce qui se passe durant la pratique du Yoga Nidra.

## ***Pour aller plus loin***

Bibliographie :

- Radhakrishnan, S. 1953 (1938). 'Mandukya Upanisad' in *The Principal Upanisads*. Indus / Harper Collins. 693- 707.

### **• Section 8 : Espace liminal & Créativité**

Durée 60 min (lecture 20 min, vidéo 15 min, pratique 25 min)

*Et si vous dormiez*

*Et si / Dans votre sommeil / Vous aviez rêvé*

*Et si / Dans vos rêves / Vous étiez allé au Paradis*

*Et là bas avait cueilli une fleur belle et étrange*

*Et si / Quand vous vous étiez réveillé / Vous aviez la fleur dans votre main*

*ah et si ?*

Samuel Taylor Coleridge

Le seuil des différents états de conscience que l'on peut traverser en Yoga Nidra nous révèle la nature illusoire de ce que l'on considère être la réalité. L'extrait de la *Mandukya Upanishad* nous invite à réfléchir sur l'importance de croire en la réalité des autres états de conscience. Lorsque l'on est dans

un rêve, tout nous semble absolument réel pourtant lorsque l'on se réveille nous estimons que nous sommes maintenant dans la réalité. On considère alors l'état de rêve comme une illusion. Ce qui est propre à la pratique du Yoga Nidra, est sa capacité à cultiver la possibilité d'expérimenter quelque état que ce soit comme un rêve ou comme la réalité, et ce, de manière consciente. Cela nous fait nous rendre compte qu'il y a quelque chose au delà de "l'état" qui persiste en son absence, ou même lorsque l'on gagne en lucidité à l'intérieur d'un rêve ou que l'on est conscient durant la pratique de Yoga Nidra de notre corps physique comme étant en sommeil, notre esprit et notre conscience sont alertes.

C'est le genre de paradoxes que l'on a mentionné dans le premier chapitre. Il y a des états que la plupart des gens pensent être impossibles mais que l'on peut expérimenter dans la pratique du Yoga Nidra.

"Dans les rêves, ce qui est imaginé par l'esprit est une illusion et ce qui est conçu de manière cognitive à l'extérieur (par l'esprit) apparaît réel. Mais en réalité ces deux états sont irréels. De même manière, lorsque l'on est éveillé, ce qui est imaginé par l'esprit à l'intérieur de nous-même (lorsque l'on ferme les yeux par exemple) est une illusion, et ce qui est expérimenté en dehors (toujours par l'esprit) apparaît comme réel. Dans les faits, les deux devraient être rationnellement considérés comme irréels » (Mandukya Upanishad II 9-10 from the edition translated by Swami Nikhilananda with Gaudapada's Karika and Shankara's Commentary, for the Advaita Ashram, Publication Department, Calcutta. 1995.)

En Yoga Nidra, les expériences vécues sont souvent paradoxales : entendre la voix du professeur mais ne plus entendre les mots, être en sommeil mais en même temps être parfaitement alerte, être absolument présent et pourtant se sentir très loin, tellement loin que l'on a plus de souvenirs conscient de la pratique que l'on a entendu.

Ces expériences soulignent la nature liminale de la pratique. Comme nous l'avons abordé dans la première section de cette formation, liminal signifie l'expérience d'être à la frontière entre deux espaces, d'être à la croisée, au seuil, à l'entre deux. Le Yoga Nidra est un espace à limite de la conscience, un endroit qui est entre un état de conscience et un autre état de conscience. Entre le sommeil et Samadhi, entre l'éveil et le rêve, entre le moment présent, le passé et le futur.

Toutes ces expériences liminales résonnent avec la description que donne la Mandukya Upanishad d'un quatrième état de conscience : ni conscient, ni en train de rêver, ni un sommeil sans rêve mais quelque chose d'autre, d'inconnue par la perception, tournée vers l'intérieur ou l'extérieur, ni l'un ni l'autre, ou les deux ensembles, ni ce qui est connu, tangible, ni ce qui est inconnu, cela ne peut être vu, appréhendé, défini, c'est indescriptible »

(From The Mandukya Upanishad, translated by Shree Purohit Swami and W B Yeats in The Ten Principal Upanisads, Faber, London 1937 [reprinted 1975]).

Faire l'expérience de l'espace liminal n'est pas commun dans la vie de tous les jours. On nous encourage à être pleinement présent à un endroit donné, à être concentré, à faire attention, à mettre les choses à leur place et de rester focalisé. À l'école, au travail, dans la rue, on nous incite à rester attentif, le soir on nous recommande de dormir pour une durée de sept à huit heures. Mais la réalité n'est pas aussi cloisonnée comme nous l'enseigne la pratique du Yoga Nidra.

La première expérience consciente avec l'espace liminal peut être inconfortable. Mais avec de la pratique on devient plus confiant et c'est plus confortable. On peut même avoir le sentiment que cet espace correspond à de petites vacances, un moment loin des certitudes et des habitudes de la vie. Être à l'aise dans cet espace peut être source d'une grande créativité. Les mystiques du monde entier et de toutes traditions vivent dans ces espaces liminaux et paradoxaux, là où affleurent des vérités qu'ils viennent à partager grâce à leur expérience.

Nous avons été très inspirés par la poétesse Lalla dont les chansons et poèmes investissent ces espaces

liminaux. Lalla était une mystique du Kashmir au XIV<sup>ème</sup> siècle qui dansait nue dans la rue et partageait ses chansons et poèmes. Immergée dans l'enseignement du Yoga, la pratique du Kundalini, l'austérité et la discipline, elle vit dans l'espace du cœur et partage ce qui l'inspire. Ses chansons et ses poèmes nous mènent souvent dans l'espace du cœur et révèlent ce qu'il y a d'exquis dans l'expérience du Yoga Nidra à cet endroit.

Ses mots décrivent le caractère liminal de l'expérience de la pure conscience, un endroit à la jonction de la conscience plus quotidienne. Elle joue des opposés et des paradoxes, avec la présence de l'extraordinaire et de l'ordinaire, pour élever notre conscience et nous aider à apercevoir ce qu'il y a juste sous notre nez. Elle évoque la rencontre avec l'espace liminal comme une expérience de rentrer chez soi dans un état de perpétuel émerveillement. Ses poèmes, tout comme le Yoga Nidra, illuminent le cœur. Il y a ceux qui dorment et sont éveillés et ceux qui sont éveillés mais sont comme endormis. Ceux qui se prélassent dans des piscines sacrées ne seront jamais propres et ceux qui travaillent dans le monde avec leurs mains sales, accomplissent les corvées quotidiennes mais qui sont libres de toutes actions.

Q: Qui est éveillé et qui est endormi ? A : L'esprit est ce qui dort. Quand nous nous réveillons on dépasse l'esprit et faisons la connaissance de nous-même.

(Ces mots de Lalla sont une synthèse de la version de Coleman Bark de « Naked Song and Ranjit Hoskote's translations in I, Lalla »).

### **Paires d'opposés en Yoga Nidra**

Comme nous l'avons évoqué dans la section 3, en Yoga Nidra, nous cultivons la capacité à expérimenter des sensations opposées, des émotions contraires. Cette étape est caractéristique de la pratique selon la tradition Satyananda et celle d'iRest mais aussi d'autres formes de Yoga Nidra qui dérivent et se sont inspirées de ces deux pratiques. C'est aussi un des principes fondamentaux voire un moyen d'atteindre une connaissance approfondie dans le texte Vijñana Bhairava Tantra (un texte clef du Kashmir Shaivism, tradition spirituelle étudiée par Richard Miller) et dans certaines chansons de Lalla, deux textes qui informent notre compréhension du caractère méditatif si puissant du Yoga Nidra.

Dans la pratique de Satyananda Yoga Nidra™ l'élève est invité à expérimenter une sensation (se sentir lourd) puis son opposé (se sentir léger) et alterner entre ces deux sensations. Dans iRest, il s'agit d'alterner entre deux sensations (ou émotions) puis d'expérimenter ces deux sensations simultanément, de laisser la conscience les observer ensemble.

Dans quel but ?

### **Paires d'opposés & créativité**

Une première réponse est que cette pratique a le potentiel de nous libérer des limites imposées par l'esprit rationnel. C'est un moyen d'accéder à l'intuition, une sorte de guide vers la source de toute création. En invitant la conscience à expérimenter deux sensations opposés puis en les maintenant ensemble, on crée une manière efficace de transcender la logique, l'esprit rationnel. Les manas (la capacité d'éprouver des pensées et des émotions) imploient. La conscience ne peut traiter deux idées contraires ensemble au même moment. Cela impose à la rationalité de se retirer et permet au subconscient de devenir plus actif. Cela ouvre un nouvel espace pour l'intuition et la créativité.

"Si vous maintenez deux opposés ensemble dans l'esprit vous allez suspendre le processus des pensées rationnelles et permettre à une intelligence au delà de la rationalité de créer une forme nouvelle"

Niels Bohr, physicien, cite dans "The Art of Genius," [The Utne Reader](#) (August 1998), p 76.

Niels Bohr décrit la suspension de pensées rationnelles comme un espace où une nouvelle forme peut émerger. Il dépeint un espace où l'on abandonne la certitude de la logique et où l'on se déplace vers un

lieu qui est incertain et parfois irrationnel. Un tel espace est souvent un espace très créatif car c'est un espace entre deux. Un endroit entre une chose, une forme, et une autre chose, une autre forme, où il n'y a rien de certain ni de limité.

### **Paires d'opposés et transe**

Une deuxième réponse provient de l'hypnose qui affirme que de passer entre deux extrêmes et s'efforcer de les maintenir ensemble permet l'accès à l'état de transe. L'esprit se voyant faire quelque chose d'impossible accepte une réalité altérée et des idées qu'il considérerait comme impossible en temps normal.

### **Paires d'opposés et sérénité**

Une autre réponse porte sur la sérénité et la libération de toute dualité. C'est un postulat de la pratique que d'induire la réminiscence d'une expérience vécue de paires d'opposés. Les amener ensemble permet de faire naître une sérénité dans les deux états.

Cette technique est mentionnée dans les premiers commentaires des Yoga Sutras de Patanjali (Chapitre 2 ligne 32) en relation avec la notion de *Tapas* (s'assigner à l'austérité), la transcendance des paires d'opposés y ait abordée avec l'idée selon laquelle un ascète s'exposerait aux extrêmes, par exemple, une faim ou une soif intense, le chaud ou le froid, ou rester longtemps dans des postures difficiles afin de cultiver endurance et détachement. Patanjali affirme que cultiver l'endurance et le détachement mène aussi au contentement.

Il y a aussi dans les Yoga Sutras le concept de *Pratipaksha Bhavanam* (cf Bhashya's commentary, p. 58) qui se réfère à l'idée de cultiver les paires d'émotions opposés afin de trouver l'équilibre. Cultiver cela de manière consciente induirait le bonheur lorsque l'on se sent triste, la tolérance lorsque l'on se sent impatient, une manière d'être un meilleur homme. Le développement de la sérénité est à la base de la reconnaissance de l'absence de séparation, de dualité, dans la compréhension que ces oppositions sont une illusion. Lorsque l'on obtient un aperçu de la nature illusoire des émotions, on peut alors se poser la question :

"Si je peux ressentir de la colère, puis de l'amour et ensuite aller de l'un à l'autre puis de les ressentir tout à la fois et m'observer les ressentir que sont ces émotions de toute façon ? Ne suis-je pas au delà de ces émotions ? Qui suis-je qui ne soit pas ces émotions ?"

La réponse à de telles questions nous prédispose à faire la rencontre avec l'expérience de la pure conscience. Un ordre de notre conscience de ne pas se séparer de ce qui est, que la conscience est tout ce qui existe. Cette expérience d'absence de dualité, ce sens que "rien n'existe qui ne soit pure conscience" est un élément central du Kashmir Saivism, pratique spirituelle de laquelle Richard Miller s'est inspirée pour créer iRest.

### **Paires d'opposés & jeu**

Mais il y a d'autres moyens de se servir des paires d'opposés. Se maintenir dans ces deux espaces est une manière de savourer la nature liminale, de devenir pleinement vivant, réceptif à la nature transitoire de certaines expériences en faisant preuve de jeu et de curiosité :

"Entre les inspirations : alors que l'inspiration devient expiration et que l'expiration devient inspiration, absorbez l'intensité. L'air se déroule juste avant de se retirer. Il y a un pur flash de joie. La vie est renouvelée. Éveillez-vous à cela. Entre dormir et s'éveiller, rester au lit avec le plus délicat souffle au niveau du front puis vers le cœur alors que vous vous endormez et tombez dans la liberté alors que vous rêvez » Vijnana Bhairava Tantra, de la traduction de Lorin Roche appelée The Radiance Sutras.

## **Vidéo**

Espace liminal et créativité

## **Pratique**

Une belle réflexion sur l'importance du focus à l'intérieur comme moyen d'élever la créativité et l'inspiration

"Il n'est pas sans avantage de se retrouver dans son lit dans l'obscurité et aller encore une fois dans l'imagination pour revenir sur les grandes lignes des formes précédemment étudiées, ou d'autres choses remarquables conçues par d'ingénieuses spéculations."

Leonardo da Vinci (from The Notebooks of Leonardo da Vinci ed. Edmund MacCurdy [New York 1938])

p.256-7 quoted in Ekirch op. cit. p.305.)

Leonardo De Vinci se réfère ici à l'espace liminal quand on est à moitié éveillé dans la nuit, entre différentes périodes de sommeil. Ce qu'il décrit dans cet espace est ce qui se produit le plus souvent. Dans l'espace atemporel du Yoga Nidra, il est possible de filtrer et remettre en forme les activités et les idées qui ont eu lieu dans la journée, de revenir sur la journée passée par tranches de 30 minutes. C'est d'une grande aide pour faire de la place aux idées créatives. Nous espérons que cela puisse vous être utile. En tant qu'écrivaine, Uma peut attester de l'importance du Yoga Nidra dans l'inspiration. La pratique du Yoga Nidra peut nous faire rentrer en contact sans effort avec notre essence, avec notre plus profonde sagesse, à la découverte de notre Sankalpa.

La rotation selon la tradition de l'Himalayan Institute utilise l'image d'étoiles formant une constellation dans la nuit du corps. L'espace de créativité entre les étoiles ouvre un espace pour la création.

Créativité Nidra

## **Questions**

Avant de terminer cette section, revenez à la citation de la Mandukya Upanishad avec laquelle nous avons ouvert cette partie :

- Quelle est la relation entre le Yoga Nidra, les rêves et la réalité plus "quotidienne" ?
- Où est-ce que l'expérience du Yoga Nidra se place-t-elle dans le spectre de la réalité et de l'illusion ? Observez comment les paires d'opposés affectent votre pratique ?
- Y-a-t-il des paires d'opposés particulièrement frappantes ? Y-a-t-il des expériences qui vous semblent inconfortables ?
- Est-ce que le travail sur les paires d'opposés fonctionne mieux quand il est associé au souffle ou d'autres éléments d'ordre somatiques ?
- Que se passe-t-il quand vous maintenez ensemble les paires d'opposés et en êtes le témoin ?

« Quand vous vous voyez vous-même et quelqu'un d'autre ne faire plus qu'un. Quand vous passez le plus joyeux des jours et la plus terrible des nuits au même moment cette conscience est seule avec son Dieu » (Lalla Ded, traduction de Coleman Barks dans Naked Song)

## **Pour aller plus loin**

Articles et sites Internet :

Il y a des moments et des expériences dans nos vies qui peuvent être perçus comme liminaux. En

revenant sur ces moments et espaces, cela peut nous aider à comprendre la relation du Yoga Nidra à l'élément féminin et la manière dont cette pratique peut avoir une résonance particulière dans ces circonstances :

- <https://www.questia.com/library/journal/1P3-2113516821/pregnancy-as-a-rite-of-passage-liminality-rituals>
- [http://www.academia.edu/5316101/Menstrual\\_Taboos\\_-\\_Anthropology\\_of\\_Gender](http://www.academia.edu/5316101/Menstrual_Taboos_-_Anthropology_of_Gender)
- <http://theinternationale.com/pennywilson/55-2/>
- [http://www.academia.edu/4048255/The\\_Poem\\_as\\_Liminal\\_Placement\\_John\\_Kinsella\\_Eavan\\_Boland\\_Christopher\\_Dewdney\\_and\\_Mei-mei\\_Berssenbrugge](http://www.academia.edu/4048255/The_Poem_as_Liminal_Placement_John_Kinsella_Eavan_Boland_Christopher_Dewdney_and_Mei-mei_Berssenbrugge)

- Kathryn Price's NicDhana website about the Sila Na Gigs: <http://www.bandia.net/sheela/article.html#Intro>

### **Bibliographie :**

- Pour plus d'histoire sur les paires d'opposés en yoga, lire les Yoga Sutra de Patanjali (ch11:v32)
- Radhakrishnan, S. 1953 (1938). 'Mandukya Upanisad' in The Principal Upanisads. Indus / Harper Collin

## **Section 9 : Sommeil, Mémoire & Rêves**

Durée 60 min (lecture 20 min, vidéo 20 min, pratique 20 min)

### ***La relation entre le Yoga Nidra et le sommeil, la mémoire & les rêves***

Dans cette section, nous explorons l'interaction entre la pratique du Yoga Nidra et le processus d'endormissement, d'éveil, de la mémoire et des rêves.

Notre ambition est double : vous aider à comprendre les conséquences possibles d'une pratique de Yoga Nidra sur ces processus, et vous enseigner son potentiel thérapeutique dans ces domaines.

Il y a deux façons dont le Yoga Nidra peut avoir une influence sur les processus du sommeil, de la mémoire et des rêves. D'une part, la pratique peut avoir une influence passive grâce à ses effets secondaires qui sont indépendants de votre intention lorsque vous pratiquez. Et de l'autre elle peut avoir une influence active par l'intermédiaire des changements que vous avez articulés avec votre intention ou votre sankalpa.

Nous espérons qu'en vous transmettant ces informations vous pourrez mesurer l'étendu des possibilités de cette pratique.

Gardez à l'esprit qu'il faut pratiquer avec consistance pour obtenir des bénéfices. Ce n'est pas l'objet de cette formation, les informations transmises ici sont plus un fil rouge pour aller plus en profondeur par la suite.

### **Comment est-ce que le Yoga Nidra influence le sommeil, la mémoire et les rêves ?**

Indépendamment de la raison pour laquelle vous pratiquez le Yoga Nidra, si vous le faites de manière régulière, il est possible que vous ayez remarqué que cela affecte la qualité de votre sommeil, de votre mémoire et de vos rêves.

Nous allons étudier certains de ces effets ici. Comme le Yoga Nidra est une pratique adaptogène, les effets que vous ressentez vont grandement varier en fonction de la manière dont ces processus fonctionnent chez vous à l'heure actuelle. Un des effets les plus évidents est qu'en apprenant une technique pour relâcher consciemment le corps et l'esprit, vous allez réaliser que vous avez un impact sur ces processus. Vous allez apprendre à laisser la relaxation venir à vous. Si vous endormir ou rester éveillé est quelque chose que vous avez tendance à craindre, il est possible que vous découvriez comment vous relâcher et laisser ces soucis derrière vous.

Un autre effet possible est que du fait que vous deveniez plus conscient des espaces liminaux à travers la pratique du Yoga Nidra vous deveniez aussi plus conscient de leur présence durant le sommeil. Le flou dans votre esprit pour faire la distinction entre "être éveillé" ou "en sommeil" pourrait impliquer que se réveiller durant la nuit ne sera plus interprété par l'esprit rationnel comme un sommeil "perturbé". Être conscient à l'intérieur de l'espace liminal pourrait avoir pour conséquence que vous vous rappeliez plus facilement de vos rêves.

Comme nous l'avons abordé dans la section 6, les souvenirs sont traités et envoyés pour être stocker à long terme durant le sommeil. Ce processus a aussi lieu durant la pratique du Yoga Nidra. Nous avons 2 sortes de mémoire : la mémoire déclarative, somme d'informations verbales dont nous sommes conscients par exemple une date anniversaire puis une mémoire dite implicite qui correspond à la mémoire inconsciente de comment accomplir certaines actions, par exemple taper dans une balle de tennis. La mémoire déclarative est consolidée pendant la période des ondes Delta durant le sommeil alors que la mémoire dites implicite est consolidée durant la période de sommeil paradoxale. La prépondérance des ondes Deltas est un des facteurs clefs du Yoga Nidra et cela peut améliorer le processus d'apprentissage. Certains yogis ont la croyance que la pratique du Yoga Nidra serait deux fois plus efficace pour consolider la mémoire déclarative que le sommeil en tant que tel.

## **Quelques généralités à propos du sommeil**

Beaucoup de gens ont des soucis liés à l'endormissement. Parfois, ils n'ont simplement pas assez de temps pour dormir. D'autres fois, ils n'arrivent pas à s'endormir et deviennent anxieux à l'idée même de s'endormir. Ou bien encore ils s'endorment facilement mais se réveillent au beau milieu de la nuit et n'arrivent pas à se rendormir. Ressentir de l'anxiété à s'endormir conduit inévitablement à des difficultés à s'endormir.

En terme de santé, il y a de sérieux risques engendrés par le manque de sommeil. Cela nous rend malheureux et accroît les chances de développer anxiété et dépression. Il existe aussi un risque accru de développer des cancers, des infarctus, de l'hypertension, des crises cardiaques, du diabète, d'autres problématiques du métabolisme et même de prise de poids et d'obésité. En terme de risque d'accidents, il y a bien évidemment un risque de négligence, d'irritabilité, une capacité altérée à prendre des décisions. La communication, la concentration, la mémoire cognitive et les facultés motrices sont amoindries. En somme, dormir mal constitue une sérieuse menace pour la santé publique.

« le sommeil qui démêle l'écheveau embrouillé du souci,  
mort de la vie de chaque jour, bain du labeur douloureux,  
baume des âmes blessées, second service de la grande nature,  
aliment suprême du banquet de la vie »

Macbeth, acte 2 scène 2 lines 48-51

Dans le monde occidental, un tiers de la population rencontre des problèmes de sommeil assez sérieux pour affecter leur manière de vivre. Que cela soit par la prise de somnifères, par des insomnies ou d'autres maladies du sommeil nécessitant plus de soin il est évident qu'un manque de sommeil est un problème significatif impactant notre société.

C'est en grande partie lié à des idées erronées voire étranges que l'on se fait à propos du sommeil et

son fonctionnement. Dans nos sociétés, il est considéré comme normal de dormir de sept à huit heures de manière ininterrompue chaque nuit. La réalité est que notre rythme biologique est différent. Le sommeil se produit par cycle de 90 minutes et il est courant de se réveiller après chaque cycle de sommeil. Il se peut que nous ayons besoin d'aller aux toilettes, de se lever après avoir entendu un bruit, ou d'aller boire un verre d'eau. Parfois nous nous rendormons facilement et profondément au point de ne pas même nous en souvenir le lendemain matin. C'est comme si il y avait une construction d'amnésie dans notre schéma de sommeil.

Ces réveils nocturnes ont eu un rôle à jouer dans notre évolution : nous assurer d'être à l'abri des prédateurs, d'intrus, d'incendie et autres dangers. En somme, ils sont les garants de notre sécurité. Réfléchissez à la manière dont nous sommes devenus l'espèce dominante sur la planète. Si nous étions endormis lorsqu'une meute de loups était en chasse nous aurions été leur dîner !

Pour la plus grande partie de notre existence nous pratiquons un sommeil **segmenté** qui facilite ces réveils. La première partie, les deux ou trois premiers cycles de sommeil, sont ceux où se situe le sommeil profond. C'est la partie du sommeil nécessaire pour le corps physique, le repos et la récupération. Ensuite, on se réveillait naturellement pour un moment et allions alors dans un second sommeil où nous dormions d'un sommeil plus léger et où se produisent les rêves. C'est le sommeil de l'esprit dans lequel les processus psychologiques prennent cours.

*“Le sommeil est la meilleure des méditations”*

The Dalai Lama

La période éveillée entre les deux était souvent utilisée pour un but contemplatif :

*“Il n'est pas sans avantage de se retrouver dans son lit dans l'obscurité et aller encore une fois dans l'imagination pour revenir sur les grandes lignes des formes précédemment étudiées, ou d'autres choses remarquables conçues par d'ingénieuses spéculations.”*

Leonardo da Vinci (from *The Notebooks of Leonardo da Vinci*)

Ce schéma de sommeil dura jusqu'à l'industrialisation et l'invention de l'électricité qui apporta une lumière artificielle puissante. Elle nous donna le contrôle sur la répartition du temps de travail. C'est ce qui bientôt nous fit repousser puis diminuer le temps de sommeil jusqu'à ce que nous soyons contraints à dormir d'une traite si jamais nous voulions avoir assez de sommeil. À présent, si l'on ne dort pas d'une traite durant le temps qui nous est alloué pour dormir, notre santé en souffre. Et même si l'on s'accorde des siestes, nous sommes conditionnés à penser que le sommeil ininterrompu est essentiel et constitue la norme. À présent, quand on se réveille au milieu de la nuit nous pensons immédiatement que quelque chose cloche avec notre sommeil, nous devenons anxieux avec pour conséquence d'avoir du mal à se rendormir.

## ***Usage du Yoga Nidra pour mieux s'endormir***

Comprendre l'importance du sommeil, notre schéma de sommeil naturel, et les attentes fallacieuses de notre société mettent en lumière comment le Yoga Nidra peut efficacement traiter les insomnies.

Avant d'aller plus loin, il est important de relever qu'un insomniaque qui n'a pas assez d'heures devant lui pour dormir est quelqu'un qui, fatalement, est confronté à des problèmes de santé et de travail. La seule pratique du Yoga Nidra ne saurait constituer un traitement à long terme.

Il est d'usage, parmi certaines écoles de Yoga Nidra, d'affirmer qu'une heure de pratique serait équivalente à quatre heures de sommeil : c'est à prendre avec beaucoup de précautions. Du point de vue du Yoga Nidra Network, bien que le Yoga Nidra puisse faire beaucoup, tant en qualité qu'en quantité de sommeil, des heures de Yoga Nidra ne se substituent pas à un manque de sommeil. Mais un insomniaque qui a assez de temps devant lui pour dormir a le potentiel à travers la mise en place de quelques règles et de la pratique du Yoga Nidra de faire en sorte que ces troubles appartiennent

au passé.

La manière la plus évidente de se servir de la pratique pour faciliter l'endormissement est de pratiquer au lit au moment où l'on est prêt à aller se coucher. Relâcher le corps et l'esprit de manière délibérée et méthodique crée des conditions optimales pour s'endormir. À force de répétition, l'association du Yoga Nidra avec le fait de s'endormir va rendre la pratique encore plus puissante dans votre esprit.

D'autres usages du Yoga Nidra peuvent permettre de gérer l'anxiété. Le temps passé à être inquiet peut être utilisé pour pratiquer. Par exemple, un étudiant nous racontait se réveiller à 3h30 du matin, l'esprit vagabond. Au lieu d'être anxieux, il considéra cette situation pour ce qu'elle était : une partie naturelle du processus du sommeil, et il fit une brève pratique de Yoga Nidra. Il se sentit toujours éveillé mais ne se fit plus de souci. Quand il regarda l'heure, il réalisa qu'au lieu de 10 ou 15 minutes, une heure avait passée. Il découvrit que le temps qu'il croyait avoir passé éveillé, il l'avait en réalité passé à dormir. Il était ressourcé grâce à sa connaissance sur le processus du sommeil et la pratique de Yoga Nidra.

De même manière, si vous vous réveillez très tôt et ressentez que vous n'avez pas assez dormi, vous pouvez vous servir du Yoga Nidra pour vous recoucher. Cela ne vous apportera peut-être pas tous les bénéfices d'avoir dormi plus longtemps mais cela vous en apportera une partie et enlèvera surtout les effets négatifs du temps à se soucier que vous vous seriez réveillés trop tôt.

Gardez à l'esprit que beaucoup de pratiques de Yoga Nidra pour le sommeil sont différentes des autres pratiques où le sommeil n'en est pas le sujet central. Il va de soi que pour les Yoga Nidra conçus pour le sommeil, il n'est pas nécessaire de réveiller les élèves. Il est aussi utile d'induire une suggestion positive de bien dormir à la fin du nidra.

Pour aider les personnes souffrant de manière chronique de problème de sommeil, Nirlipta a développé une formation courte en ligne (9h) *Sleep well with Total Yoga Nidra*. Ce cours explore les mécanismes du sommeil afin que l'élève puisse comprendre ce qui se passe concrètement lorsqu'il s'endort. Mais aussi, de manière encore plus pertinente, d'expliquer ce qui se passe lorsqu'il n'y arrive pas donnant une explication claire et complète concernant l'hygiène du sommeil et son intégration à l'aide de la pratique du Yoga Nidra.

## **Usage du Yoga Nidra pour aider la mémoire**

Nous avons mentionnés plus tôt que la mémoire récente déclarative est consolidée durant la pratique du Yoga Nidra. Les informations mémorisées juste avant la pratique peuvent être "rappelées" juste après, d'une manière similaire à lorsque quelqu'un a bien dormi.

Cette caractéristique naturelle du Yoga Nidra peut délibérément être utilisée pour améliorer la mémoire. Tous les Yoga Nidra peuvent être utilisés de cette manière, comme c'est l'état en soi qui peut aider à la formation de mémoire à long terme. En faisant une session après un moment d'apprentissage, une heure de révision par exemple, cela va aider à consolider les connaissances du sujet abordé.

Il y a aussi des Yoga Nidra spécifiquement conçus pour améliorer la mémoire, certains aspects même de la mémoire, incluant la capacité à se rappeler une liste de tâches ou de faits, comme par exemple l'ordre des planètes, ou le tableau des marées, des données lors de présentations publiques ou encore des poésies.

On peut se servir du Yoga Nidra pour lâcher prise de pensées qui malmènent notre esprit. Beaucoup de travail a été accompli de ce point de vue par l'iRest Institute, notamment auprès de vétérans de guerre souffrant de syndromes post traumatique. Il a été découvert qu'en créant un état de relaxation spécifique, il est possible de revivre des souvenirs stressants sans ressentir de souffrance, et ainsi permettre à l'esprit de "traiter" ce souvenir, de le digérer et d'avancer. Bien que cela soit une application d'une grande valeur, c'est à (re)mettre dans le contexte d'un travail thérapeutique réalisé

par des psychologues et des professionnels de santé et non de professeurs de yoga sans connaissance dans le domaine médical.

## **Usage du Yoga Nidra pour accéder aux rêves**

Les moines tibétains utilisent encore aujourd'hui la pratique du *dream yoga*. Dans l'état de sommeil, les rêves sont utilisés de manière active comme moyen de contemplation et de méditation.

Bien que le Yoga Nidra et le *dream yoga* soit différent, il possède des points communs. Tous deux sont nés dans un but méditatif et tout comme le *dream yoga*, le Yoga Nidra peut se pratiquer pour faciliter l'accès à la méditation et d'autres activités liées aux rêves. Utilisés de cette manière, ils sont remarquablement similaires : tous deux sont sensés advenir pendant que le sujet est en sommeil, en train de rêver et l'intention est faite, avant ou au départ de la pratique.

Comme le Yoga Nidra est très similaire au *dream yoga* quand il est pratiqué de cette manière, ces deux pratiques sont parfois confondues l'une avec l'autre. Parfois elle est aussi amalgamée aux rêves lucides, un phénomène qui cause débat quant à ses origines. Il y a différentes manières d'utiliser le Yoga Nidra pour accéder aux rêves de manière consciente. Ce n'est pas le sujet de cette formation mais ça vaut la peine de mentionner que certains rêves lucides arrivent parfois dans le contexte de la pratique. Certains phénomènes font varier le niveau de conscience du rêve alors même que le sujet est éveillé. Dans certaines situations, cela peut mener à des juxtapositions irréelles qui ont lieu dans les rêves et prennent une certaine clarté, proche de celle de la vie quotidienne.

## **Vidéo**

[Sommeil, mémoire et rêves](#)

## **Pratique**

Pour la formation en ligne *Sleep Well with Total Yoga Nidra*, Nirlipta a développé une série de pratiques conçues pour faciliter l'endormissement et la qualité du sommeil à long terme. Elles ont cet effet en encourageant de manière délibérée la manière dont le sommeil se produit via la pratique de sorte que le Yoga Nidra devient un aspect créatif et joyeux du processus.

Pour tirer un maximum de bénéfices de la pratique du jour, il est recommandé de pratiquer au lit une fois que vous êtes prêt à vous coucher. Si la pratique est efficace pour vous dans ce contexte et que vous l'écoutez régulièrement nous vous recommandons de ne pas l'écouter dans un autre endroit ou d'autres circonstances.

[Accueillir la nuit](#)

Pour intégrer pleinement la pratique du Yoga Nidra dans votre vie nous vous suggérons de l'associer avec 'Soleil Intérieur' (section 2), qui est une très bonne pratique à faire au réveil. Pratiquez conjointement, ils constituent un très bon duo.

## **Pour aller plus loin**

Bibliographie :

- *Night School* par Richard Wiseman est un livre informatif avec beaucoup de références pour ceux qui veulent aller en profondeur sur ce sujet.
- *At Day's Close: A History of Nighttime* by A. Roger Ekirch fait un résumé fascinant de l'histoire du sommeil

- *How to Learn to Memorise Poetry* par Anthony Metiver est une des recommandations favorites de Nirlipta pour ceux intéressés par l'amélioration de leur mémoire.
- *Dreams of Awakening* par Charlie Morley est une exploration du phénomène de rêve lucide, d'un point de vue occidental et bouddhiste.

## Section 10 : Transe, Hypnose & Yoga Nidra

Durée 50 min (lecture 20 min, vidéo 15 min, pratique 15 min)

### **Est-ce que le Yoga Nidra est de l'Hypnose ?**

Une question qui nous est souvent posée : Est-ce que le Yoga Nidra est de l'hypnose ?

Le Yoga Nidra peut être ou ne pas être de l'hypnose. Cela dépend. Dans tous les cas c'est une pratique définitivement hypnotique. Dans de bonnes circonstances, cela peut être utilisé avec succès comme de l'hypnose clinique.

Plusieurs professionnels de santé se sont formés avec le Yoga Nidra Network pour utiliser à bon escient le Yoga Nidra auprès de leurs patients. De plus en plus de personnes souhaitent se former suite aux bénéfices qu'ils obtiennent dans leur pratique personnelle comme outil thérapeutique. Il y a aussi des hypnothérapeutes qui utilisent le yoga nidra comme hypnose formelle dans leur travail thérapeutique pour son efficacité et sa facilité. Ou pour le dire autrement, que la pratique du Yoga Nidra soit considérée ou non comme de l'hypnose, elle fait bien accéder à un état de transe.

Si à nos yeux la pratique du Yoga Nidra possède sans aucun doute un caractère hypnotique, d'autres traditions sont en désaccord à ce sujet. Ce déni provient de trois raisons. Tout d'abord, d'une ignorance sur ce qu'est l'état de transe puis dans l'instinct de protéger la pratique de la mauvaise réputation qu'a acquis l'hypnose, perçu tout d'abord comme un rival à la nouvelle psychothérapie du XIXème siècle (Freud étant connu pour être incapable de l'utiliser rejeta l'hypnose) et enfin l'association à l'hypnose sur scène. L'hypnose fait à présent un long et tortueux retour sur le devant de la scène par l'hypnose clinique, lié à la Programmation Neuro Linguistique et plus récemment sous le terme "nouvelle hypnose". Cette réhabilitation de l'hypnose résultera dans l'acceptation par tous du Yoga Nidra comme une puissante pratique hypnotique.

La question n'est pas tant de savoir *si* le Yoga Nidra est hypnotique mais plutôt *comment* et quel sens est-ce que cela a. C'est ce que nous abordons dans cette section. Il s'agit pour le Yoga Nidra Network de vous informer sur ce que constitue l'état de transe et que vous soyez conscient de la controverse qui entoure ce terme dans sa relation au Yoga Nidra.

Ensuite, nous croyons que la conscience du caractère hypnotique de la pratique et une compréhension de comment il est intégré à sa structure permet au pratiquant d'être à l'aise pour accéder à l'état de transe.

### **Introduction à la Transe**

*“Ce sur quoi vous vous concentrez, vous l'amplifiez”*

Michael Yapko

Dans l'état de transe, ce qui attire notre attention est magnifié dans la conscience, excluant ou diminuant tout le reste. C'est un sens de focalisation qui devient si puissant que ce qui est expérimenté est amplifié, viscéral et semble vrai, comme si la réalité construite dans l'état de transe était validée de la même manière que notre perception du quotidien. Ce qui est perçu dans la transe est vécu comme une réalité objective. Le focus de l'esprit dans l'état de transe est mené par

l'inconscient.

C'est souvent le cas dans la vie de tous les jours lorsque l'on rêve ou que l'on a une intuition ou que l'on résout un problème. Par exemple, dans les films, le héros a souvent une épiphanie alors qu'il est en train de faire quelque chose qui n'a rien à voir avec sa quête. Il reconnaît inconsciemment que ceci est la clef pour résoudre l'énigme.

L'état de transe est un état naturel dans lequel nous entrons régulièrement. Être dans un état de transe fait partie de la vie humaine. Il n'y a pas besoin d'une personne extérieure pour y accéder. Cela peut se produire spontanément (comme lorsque l'on est complètement absorbé par un film ou un livre, lorsque l'on conduit ou lors d'un effort physique) et/ou vous pouvez y accéder délibérément. Une technique courante pour l'auto-hypnose est ce que l'on appelle la "relaxation progressive". Chaque partie du corps est tour à tour tendue puis relâchée. La rotation de la conscience, point commun de toutes les formes de yoga nidra en est une autre forme. Une des qualités de l'auto-hypnose est que plus on la pratique plus on devient à même de l'expérimenter. C'est une des raisons pour laquelle la pratique du Yoga Nidra devient de plus en plus efficace pratiquée avec régularité. Les enfants rentrent très facilement dans l'état de transe lorsqu'ils jouent : leur monde imaginaire leur apparaît bien réel et il est fréquent qu'ils ne nous entendent plus.

Il y a différents niveaux de trances et d'utilisation de celle-ci dans l'hypnose clinique. Dans un certain nombre d'approches le format utilisé dans l'hypnose clinique est le suivant :

- *Une préparation et une entrée vers la transe.* C'est là que le processus de transe démarre, et qu'une légère transe initiale est expérimentée.
- *Une induction hypnotique à la transe.* La transe est formellement induite.
- *Un approfondissement de la transe hypnotique.* La transe est consolidée pour que la thérapie puisse prendre place avec succès dans l'inconscient.
- *Thérapie appliquée avec pour but un changement dans la vie du patient.* Cela prend son cours comme une suggestion à l'intérieur de la transe, sous la forme d'émotions, de mouvements cognitifs, ou par de la visualisation. Dans cette phase, le changement est souvent expérimenté comme ayant déjà eu lieu.
- *Une suggestion post-hypnotique.* Suggestion faites pour que le changement thérapeutique suggéré puisse prendre cours.
- *Externalisation.* Faire revenir le patient à une conscience plus ordinaire.

Ces étapes se trouvent dans la section 4 dans le tableau "comparaison des structures", pour vous permettre de comprendre quelles parties du Yoga Nidra remplissent ces fonctions dans différentes traditions.

## **Comparaison de l'hypnose et du Yoga Nidra**

Le tableau suivant contient une analyse, un découpage d'une session de transe écrite par Michael Yapko, auteur et psychologue dont le travail se concentre sur l'application de l'hypnose dans un cadre clinique. Il est aussi médecin et professionnel de santé spécialisé dans la santé mentale dans le contexte de l'hypnose clinique et de la méditation pleine conscience.

Il affirme que pour que la transe se produise, que cela soit en hypnose, en méditation (et par extension en Yoga Nidra), ces 7 étapes doivent avoir lieu. Nous avons listé le processus de l'hypnose dans la colonne de gauche, et dans la colonne de droite à ce qui correspond aux équivalents de la structure de ce processus en Yoga Nidra.

<b>Étapes de l'hypnose selon Yapko</b>	<b>Les étapes en Yoga Nidra</b>
--	---------------------------------

<p><i>Préparation du patient : Explication psychologique du processus, faire naître des attentes quant à son efficacité. Rassurer le patient avec pour intention d'obtenir une coopération de sa part afin de répondre à la méthode et ses buts.</i></p>	<p><i>1. Préparation.</i> Cet équivalent inclut l'attente spontanée de succès de la pratique du Yoga Nidra comme activité impliquant un état de transe, de la relaxation et un sentiment général de bien être. Une sorte de pause avec le monde tel qu'on l'expérimente de manière quotidienne.</p> <p>La coopération des élèves avec les instructions données en Yoga Nidra est très élevée dû à l'anticipation d'atteindre et d'évoluer dans l'état de conscience modifié induit. Un retour assez fréquent de la part de beaucoup de thérapeutes est celui de personnes allant dans une légère transe simplement en écoutant les instructions de préparation à la pratique. C'est souvent une légère induction qui s'avère efficace (voir la seconde partie de la description de transe de Yapko)</p>
<p><i>Mener le patient vers l'expérience, s'assurer de son attention et la construction d'un cadre de sécurité</i></p>	<p><i>2. Ancrage.</i> Plus formel, plus profond et dirigé, c'est une induction à la transe, en utilisant souvent une stimulation viscérale et sensorielle de la conscience, par exemple, la rotation de la conscience du corps, la sollicitation de l'audition et le sens du toucher.</p> <p><i>3. Sankalpa.</i> C'est l'incorporation d'une résolution à l'intérieur de la pratique, qui incarne une suggestion post-hypnotique, mais dans l'état hypnagogique (chemin vers la transe). Cela semble être propre au Yoga Nidra de placer cette étape à ce stade de la pratique comme il est courant dans des activités basées sur la transe, comme l'hypnose clinique, de le placer à la fin de la pratique comme une suggestion post hypnotique dans l'état hypnopompique (sortie de transe)</p>
<p><i>Construire le focus, une attention sélective.</i></p>	<p><i>4. La Rotation de la Conscience.</i> Utilisée invariablement dans toutes les traditions avec différents itinéraires.</p> <p>Alors qu'il y a de nombreuses inductions hypnotiques disponibles, l'une des caractéristique qui fait que le Yoga Nidra est si efficace est l'emphase sur l'utilisation de la conscience du corps et des sens pour dépasser les limitations ressenties dans le corps. Utiliser le corps pour quitter les limitations du corps lui-même et accéder à des capacités plus profondes de l'esprit inconscient en terme de perceptions et de leur conscience.</p>

<p><i>Construction d'une série de réponse.</i> Une tendance accrue à répondre positivement alors que la session progresse, construisant un momentum de réactivité envers les objectifs thérapeutiques, résultant en une intensification de l'expérience.</p>	<p><i>5. Paires d'opposés.</i> Cette étape opère un petit peu différemment sur la manière de répondre par rapport à l'hypnose. Bien qu'elle ait un objectif similaire dans la ratification de la transe pour permette d'atteindre les objectifs thérapeutiques sur un plan inconscient.</p> <p>Les paires d'opposés permettent à la conscience de "disjoncter" par l'expérience de deux ou plusieurs choses contraires. La conscience sature, accepte qu'il s'agit d'une transe et par conséquent approuve ce qui suit. Elle laisse l'inconscient au premier plan permettant une plus grande réceptivité aux suggestions thérapeutiques.</p> <p>Il est utile de relever que l'usage formel du "oui" (comme les personnes sont encouragés à être d'accord avec tout ce qui est dit) peut facilement être incorporé au Yoga Nidra à cette étape ou plus tard dans la pratique.</p> <p><i>6. Respiration / conscience du corps au sol.</i> Cela a une double fonction. Comme les personnes peuvent aller assez rapidement dans l'état de transe, certaines se sentent submergées par cette expérience particulière. Dans ce cas, la re-connexion au corps physique, par le corps reposant au sol couplé au mouvement de la respiration à travers le thorax est assez rassurante, les permettant de poursuivre la pratique. D'autres trouvent la profondeur de la transe familière et réconfortante, dans ce cas la conscience du corps et du souffle semblent les maintenir un peu plus dans l'état de transe voire en accroître l'effet.</p>
<p><i>Utilisation thérapeutique (suggestions pour le changement).</i> Suggestions faites de manière directe ou indirecte avec pour intention d'altérer l'expérience du patient pour lui apporter un bénéfice thérapeutique basé sur un accord entre le patient et le thérapeute.</p>	<p><i>7. Visualisations au niveau de Chidakash.</i> C'est la partie du Yoga Nidra que beaucoup de pratiquants chérissent et considèrent comme étant spécial. C'est aussi la partie où les professionnels de santé font des suggestions thérapeutiques menant au changement. Les visualisations peuvent prendre de nombreuses formes, un voyage ou la production d'images irréelles et ésotériques. Ceci étant, la visualisation n'est pas essentielle pour que le Yoga Nidra soit une pratique profonde en terme d'introspection spirituelle, de guérison, de changement créatif et thérapeutique comme le démontre l'approche de l'Himalayan Institute et bien des aspects du Total Yoga Nidra.</p>

<p><i>Contexte de nouveaux comportements et perceptions. Création d'un lien ou d'une association entre les nouvelles expériences durant la session et leur pertinence sur d'autres parties de la vie de la personne. (Fonction première des suggestions post-hypnotiques en hypnose).</i></p>	<p>8. <i>Sankalpa</i>. L'équivalent en Yoga Nidra à la suggestion post-hypnotique a lieu à cet étape. Il est utile de noter qu'avec la <i>sankalpa</i> présente au début et à la fin de la pratique, contrairement à ce qui se produit en hypnose clinique, où la suggestion post-hypnotique est faite seulement une fois, que la <i>Sankalpa</i> peut être perçu comme plus efficace d'un point de vue hypnotique. Aussi, contrairement à l'hypnose clinique, la <i>sankalpa</i> est articulée par le pratiquant, et non pour lui par le thérapeute.</p>
<p><i>Désengagement et ré-orientation. Guider la personne en dehors de l'expérience.</i></p>	<p>9. <i>Externalisation et retour à l'état alerte</i>. Le processus d'externalisation est souvent appréhendé comme une partie distincte. Le pratiquant est assis ou allongé dans un état de rêverie post-transe pendant environ un quart d'heure, jouissant de "l'écho" de la pratique. C'est en contraste avec l'hypnose clinique, où "l'heure thérapeutique" assure que le patient est fermement ramené de la transe au plus tôt.</p>

Le tableau démontre de manière limpide que la structure de base du Yoga Nidra est d'ordre hypnotique à sa base.

En Yoga Nidra, il y a plus d'inductions hypnotiques, de renforcements de la transe et de ratifications que dans l'hypnose classique. Par conséquent, son application thérapeutique est un outil extrêmement puissant pour faire advenir des effets positifs et toute sorte de changement, de la gestion de la douleur, au sommeil, à la résolution du stress et de problèmes et plus encore. Lorsqu'un patient pratique l'hypnose clinique, il lui faut souvent un certain travail cognitif et de la persuasion pour accéder à la transe. Les pratiquants en Yoga Nidra tendent à vouloir consciemment rentrer dans cet état.

Sans cette résistance, le Yoga Nidra peut être considéré comme étant plus facile que l'hypnose clinique dans bien des cas. Cela permet à une transe plus profonde d'advenir, souvent plus "significative" qu'en hypnose et cela permet aux suggestions thérapeutiques d'être reçues et actées plus facilement.

Il est difficile d'argumenter que le Yoga Nidra ne soit pas un phénomène hypnotique, ou qu'il n'utilise pas du moins des principes hypnotiques, et sans doute avec plus de succès que l'hypnose clinique et parfois même, osons le dire, qu'il peut être de l'hypnose en soi.

Pour cette raison, le pratiquant comme le thérapeute en Yoga Nidra devrait prendre conscience de son immense pouvoir tant à des fins thérapeutiques que créatives mais aussi de manière négatives par ceux et celles qui ne seraient pas conscients de son potentiel à affecter les pratiquants quand ils sont dans un état de vulnérabilité. C'est l'une des raisons pour nous de créer ces formations : pour que les personnes puissent être éduquées à chaque élément de cette incroyable pratique. Pouvoir en tirer un maximum de bénéfices et éviter ceux qui ne savent pas ce qu'ils font.

## **Vidéo**

[Transe: Hypnose & Yoga Nidra Lecture](#)

## **Pratique**

La pratique de cette section vous donne l'opportunité de créer et d'entrer dans votre espace de sécurité, représenté ici sous la forme d'un jardin. Le jardin est communément utilisé comme métaphore thérapeutique pour l'esprit. Faire du jardinage peut être un mot de code pour réfléchir, faire de l'espace et ranger notre mental débordé par les pensées, les émotions et les souvenirs. Dans ce Yoga Nidra, c'est à vous de choisir la nature du jardin, sa taille, sa forme. Beaucoup d'étudiants reportent que la création de leur propre jardin leur apporte une véritable ressource qui peut être utilisée non seulement dans la pratique du Yoga Nidra mais aussi en méditation ou d'autres thérapies. Nous espérons que cela vous donne la chance de créer un outil de valeur pour des usages futurs.

[Le Jardin](#)

## **Pour aller plus loin**

Bibliographie :

- Panda, Nursingh Charan. 2003. *Yoga-Nidra : Yogic Trance – Theory, Practice and Applications*. DK Printworld. New Delhi.
- Yapko, Michael. 2012. *Trancework : An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Taylor & Francis Group, New York.

## **Section II : Le Yoga Nidra comme pratique méditative**

Durée 45 min (lecture 15 min, vidéo 15 min, pratique 15 min)

### **Le Yoga Nidra est-il une forme de méditation ?**

La plupart des pratiquants en Yoga Nidra semblent penser qu'il ne s'agit pas de méditation. Nous avons réalisé un sondage auprès de 30 pratiquants réguliers à propos de leurs expériences et pratiques en Yoga Nidra avant de lancer la 1ère formation Total Yoga Nidra pour Professeurs & Thérapeutes. Nous avons analysé les réponses sur leur relation entre le Yoga Nidra et la méditation et avons été surpris d'apprendre que beaucoup de pratiquants considéraient le Yoga Nidra comme une pratique tout à fait différente de la méditation. Ils décrivaient littéralement la pratique comme une préparation à la méditation. Un élément souvent mis en avant est que le Yoga Nidra était une pratique qu'ils enseignaient aux débutants pour se préparer à la méditation et/ou une pratique à laquelle ils revenaient lorsqu'ils n'arrivaient pas à méditer, par exemple, s'ils étaient malades ou fatigués. Certains préféraient ne pas "utiliser" le Yoga Nidra pour atteindre l'éveil spirituel préférant la méditation qu'il jugeait être un meilleur outil pour cette quête.

De l'avis du Yoga Nidra Network, le Yoga Nidra est une forme de méditation, raison pour laquelle nous explorons le sujet.

### **Les huit membres du Yoga**

En nous positionnant sur la relation entre le Yoga Nidra et la méditation nous avons besoin de le replacer dans le contexte plus large du yoga en général, notamment en revenant au texte classique.

Aux alentours de 400 avant J-C, un yogi indien Patanjali réunit ses Yoga Sutras, 196 aphorismes amalgamant les idées de beaucoup de scriptures Hindous et bouddhistes ainsi que ses propres commentaires. Ce document devint le texte fondateur du *Raja Yoga*

*Le Yoga restreint les activités de l'esprit*

Raja Yoga Sutras, Chapitre 1, verset 2

Le *Raja Yoga* affirme que la pratique du yoga se décompose en 8 parties ou membres. Ces membres sont :

1. *Yama* / Abstentions
2. *Niyama* / Observances
3. *Asana* / Contrôle du corps
4. *Pranayama* / Contrôle de la respiration
5. *Pratyahara* / Retrait des sens
6. *Dharana* / Concentration
7. *Dhyana* / Contemplation
8. *Samadhi* / L'état de super-conscience

Les deux premiers membres sont une liste de comportements à éviter et/ou à cultiver. Pris dans leur ensemble, ils forment un code moral et s'avère un pré-requis pour quiconque aspire à une vie spirituelle.

La partie du yoga avec laquelle nous sommes la plus familière est le Hatha Yoga qui intègre les parties 3 et 4 : les asanas, les mouvements physiques, les postures, et le Pranayama, pratique de respiration et d'énergie. L'idée générale est qu'en (re)gagnant le contrôle sur les aspects physiques et énergétiques de nous-même, nous devenons plus sains, plus relâchés et plus à l'aise dans le corps. Cela nous permet de rester assis pour une longue durée et ainsi pratiquer les autres membres qui suivent.

Les trois membres suivants sont ceux que l'on considère être la pratique de la méditation. L'attention est tout d'abord prise à part, de l'extérieur vers le monde intérieur (retrait des sens), puis les sens ensuite rassemblés pour créer une forme de concentration, jusqu'à ce que cela devienne une sorte de contemplation ininterrompue et sans effort.

Dans le huitième et dernier membre du *Raja Yoga*, *Samadhi*, celui qui médite se fond avec l'objet de son attention et transcende le moi. Cet état est le but ultime du yoga.

Au fur et à mesure que l'on plonge plus en profondeur dans un des membres, les autres deviennent de plus en plus apparents dans ce membre. Chaque membre est profondément interconnecté avec tous les autres. C'est induit dans la notion même de membre. Le choix de ce mot implique qu'ils grandissent ensemble, se soutiennent et deviennent complémentaires les uns des autres à l'intérieur du pratiquant plutôt qu'ils ne se développent indépendamment.

## **Le Yoga Nidra ou le cœur méditatif du yoga**

La plupart des pratiquants considère le Yoga Nidra comme une manière de pratiquer le 5ème membre du *Raja Yoga*, *Pratyahara* : le retrait des sens. Ils l'interprètent comme un moyen d'introduire un état de méditation.

Que le Yoga Nidra soit une pratique de *Pratyahara* est une évidence. C'est un processus où l'on maintient le corps immobile et où les sens se retirent graduellement loin de toutes sollicitations extérieures. C'est un processus d'introversión. Dans la préparation à la pratique le focus est sur la relaxation et la focalisation sur chaque sens de sorte que l'attention puisse se reporter sur autre chose. Durant la rotation de la conscience, la conscience voyage d'un point à un autre puis se retire.

Après la rotation, l'attention se porte sur le seul sens de l'ouïe et plus précisément sur la voix du professeur. C'est une mince connexion, un fil ténu au monde extérieur.

S'arrêter à la seule pratique du retrait des sens c'est rater le véritable potentiel de la pratique car il s'agit bien plus que d'une simple pratique de relaxation et de retraits des sens. De notre expérience, la pratique du Yoga Nidra inclut également la pratique des 6ème et 7ème membres - *dharana* et *dhyana*.

*“À l'étape de dharana, le pratiquant devrait placer son attention sur un symbole psychique. Cela peut être effectué à une étape précise du Yoga Nidra. Alors que la concentration s'approfondit dharana devient dhyana. On se connecte à une couche plus profonde de l'être. On atteint un endroit au delà des pensées conflictuelles et le subconscient. On se connecte au siège de la superconscience, l'intuition, la béatitude et l'expérience transcendante.”*

Satyananda 2004

*Dharana* est la 6ème étape du *Raja Yoga*. Elle est décrite comme étant de la "concentration", une "complète attention"; le maintien de l'esprit en un point. Les expériences à l'intérieur de la pratique du Yoga Nidra qui participent au développement de *dharana* sont, par exemple, la conscience du souffle, le compte des inspirations et des expirations. Aussi, le processus de faire émerger des souvenirs, des sensations, des images et les rendre plus vivants, les maintenir à portée de l'esprit et de la mémoire physique aident à préciser cet état de *dharana*.

Dans sa démonstration de la pratique *Yoga, Tantra and Kriya*, Swami Satyananda catégorise le Yoga Nidra comme une pratique méditative, le listant auprès d'autres techniques méditatives comme *Ajapa Japa* et *Antar Mouna*. En fait ces deux pratiques méditatives (ou quelques pratiques de méditations formelles), peuvent avoir lieu dans le cadre de la pratique du Yoga Nidra. Richard Miller définit le Yoga Nidra comme "*Le coeur méditatif du Yoga*": titre de son livre sur le Yoga Nidra.

Qu'en est-il quant au 8ème membre du *Raja Yoga* : *Samadhi* ? Il y a débat sur le statut entre *Samadhi* et *Turiya* ainsi que de savoir si l'état de *Turiya* est expérimenté durant la pratique de Yoga Nidra. Si l'on accepte que c'est le cas, on arrive à la conclusion selon laquelle la pratique du Yoga Nidra est potentiellement une manière d'atteindre *Samadhi*. Dans la citation ci-dessus c'est ce que sous-tend Swami Satyananda.

## **Yoga Nidra et méditation assise : Tapas & Santosa**

Une autre manière d'explorer la relation entre le Yoga Nidra et la méditation est de les replacer dans le contexte des *Niyama*, le second membre du *Raja Yoga*. *Tapas*, la discipline et la pratique d'austérité spirituelle et *Santosa*, le fait d'accepter tout ce qui survient sans effort ni jugement ou intention en sont les deux règles. Au premier abord, ces deux principes semblent contradictoires mais comme nous en avons débattu dans la section 8, il s'agit une relation paradoxale comme la pratique de *tapas* cultive la sérénité menant vers *Santosa*.

L'idée n'est pas que la méditation assise soit une véritable méditation et le Yoga Nidra n'en soit pas une. Ces deux pratiques sont une forme de conscience méditative, la différence résidant dans leur chemin pour y arriver porté par ces deux préceptes paradoxales que sont *tapas* et *Santosa*.

La méditation assise est spirituelle et austère se focalisant sur l'espace mental, des efforts sont fournis jusqu'à atteindre un état de *dhyana*. Le Yoga Nidra est lui une pratique sans effort et se porte plus sur l'espace du coeur.

L'enjeu, le but du Yoga Nidra est de ne rien faire, le seul effort consiste à s'allonger au sol et suivre le son de la voix. La pratique ne comporte aucun *tapas* (autre que de faire l'effort d'y allouer du temps), c'est la pratique et l'expression de *Santosa*. Ce n'est donc pas que ce n'est pas de la méditation mais plutôt qu'il s'agit d'une méditation basée sur une approche différente : le Yoga Nidra est une

méditation *Santosa*.

En gardant cela à l'esprit, est-il possible que le rejet du Yoga Nidra en tant que pratique méditative sérieuse soit le résultat d'une éthique contemporaine occidentale et protestante qui insiste sur le fait que tout ce qui a une valeur doit être le fruit d'efforts, de sacrifices et de labeurs ? Est-ce que le Yoga Nidra pourrait être perçu comme une sorte d'affront à cette philosophie ? Le refus d'accepter que quelque chose de plaisant, doux et facile puisse valoir la peine ?

## **Points communs et parallèles du Yoga Nidra avec les pratiques méditatives et la relaxation**

En prenant en compte la relation entre Yoga Nidra et méditation, il est utile d'observer de plus près comment est-ce que cela se relie à certaines formes de méditations et de pratiques de relaxations.

Nous avons pu constater que beaucoup de personnes apprenant le Yoga Nidra avec nous ont une expérience en méditation. Ceux et celles qui ont de l'expérience en méditation, sous quelque forme que ce soit, observe qu'il y a un bon nombre de points communs entre les deux pratiques.

- *Méditation Pleine Conscience* : Cette approche de Jon Kabat Zinn utilise une rotation de la conscience, et fait la place aux perceptions sensorielles pour développer la conscience d'un témoin de la conscience.
- *Vipassana* : Enseignée par SN Goenka et bien d'autres, cette technique utilise un balayage de la conscience à travers le corps physique et cultive d'être le témoin de la conscience en observant les sensations qui s'élèvent avec sérénité.

De la même manière, nous avons pu observer que beaucoup de pratiquants en Yoga Nidra ont aussi été exposés à l'hypnose et vice et versa. Si vous avez une expérience en hypnose observez les similitudes avec :

- *L'entraînement autogène* développé par Dr Oskar Vogt à Berlin durant les années 1890 (voir Singleton 2005 pour l'impact que cela a eu sur le développement du Yoga Nidra en Inde) La technique a été développée à partir d'observations d'états d'auto-hypnose, et utilise l'auto-suggestion combinée à une rotation de la conscience pour induire calme et chaleur.
- *L'auto-hypnose* est dérivé d'expériences d'hypnose, et il y a certainement beaucoup de choses à apprendre de cette technique en explorant les parallèles et points communs entre Yoga Nidra, méditation et *auto-hypnose*.

## **Vidéo**

[Yoga Nidra comme pratique méditative](#)

## **Pratique**

Dans cette pratique nous vous invitons à considérer le point de rencontre entre le Yoga Nidra et la Méditation. Ce Yoga Nidra est conçu pour être pratiqué assis comme une méditation plus formelle mais il peut aussi être pratiqué allongé si vous le préférez.

[Assis comme un arbre](#)

## **Questions**

Les recherches sur la relation entre le Yoga Nidra et le niveau de dopamine décrivent le Yoga Nidra

comme étant une méditation induisant un changement d'état de conscience :

- Quelles différences avez-vous expérimentées entre le Yoga Nidra et les pratiques méditatives que vous avez pratiquées ?
- Quelles sont leurs similarités ?

Et prenez à nouveau en compte la perspective de la poète Lalla :

*“Meditation et auto-discipline  
ne sont pas tout ce dont nous avons besoin  
Ni une intense envie de passer les portes de la liberté  
Il est possible de vous dissoudre dans la contemplation  
Comme le sel dans l'eau  
Mais quelque chose de plus doit se produire.”*

(Lalla, traduction de Coleman Barks dans *Naked Song*)

## **Pour aller plus loin**

Articles et sites Internet:

- Ce site présente la discussion typique sur "le Yoga Nidra comme préparation pour la méditation" <http://www.abc.net.au/health/library/stories/2009/07/23/2633472.htm>

Bibliographie :

- Stiles, Mukunda. 2001. *Yoga Sutras of Patanjali as interpreted by Mukunda Stiles*. Red Wheel/Weiser, San Francisco CA. Lucid, poetic and accessible translation and interpretation.

## **Section 12 : Sankalpa / Résolution**

Durée 55 min (lecture 20 min, vidéo 15 min, pratique 20 min)

### **Qu'est-ce que la Sankalpa / résolution ?**

Le mot *kalpa* signifie un souhait, un désir ou une intention. La *Sankalpa* est généralement une résolution, un objectif à atteindre, un vœu pieux, un serment que l'on se fait à soi-même. Dans le monde du yoga, cela s'exprime souvent sous le terme de "prière du cœur".

Dans certaines traditions de Yoga Nidra les élèves sont invités à formuler une *sankalpa*. Dans ces écoles, un moment est prévu pour la répéter mentalement et affirmer ce désir à l'intérieur de la pratique.

*“Une résolution prise au début et répétée à la fin de la pratique du yoga nidra est comme une graine plantée dans les profondeurs de votre conscience. Tout peut vous filer entre les doigts sauf la sankalpa.”*

(Swami Satyananda Sarawasti, 1975)

D'après certains professeurs, la *sankalpa* est cruciale puisqu'ils ont pour croyance qu'il est impossible d'accéder à l'état engendré par la pratique sans en avoir une. Pourtant dans d'autres traditions la *sankalpa* est absente et les pratiquants de ces écoles considèrent qu'elle n'est pas nécessaire voire

antithétique à la pratique. C'est sans surprise que ces contradictions liées à la notion de *sankalpa* à l'intérieur même de la structure du Yoga Nidra a créé beaucoup de controverses menant certains étudiants à être confus lorsqu'ils y sont exposés.

La position du Yoga Nidra Network à ce sujet est que la *sankalpa* constitue une partie importante de la pratique pour ceux qui souhaitent l'utiliser. Ceci étant nous sommes également persuadés qu'elle n'est pas nécessaire pour tirer les bénéfices de la pratique. Comme souvent, notre point de vue sur le sujet est que tout dépend de ce à quoi vous aspirez. Ce dont nous sommes certain c'est que la pratique du Yoga Nidra reste "entière" avec ou sans *sankalpa*. Sa présence à l'intérieur de la pratique ne dépend que de votre recherche personnelle.

Dans cette section, nous expliquons plus en détail ce qu'est la *sankalpa* et l'origine d'une telle controverse à son sujet. Notre but est de vous fournir toutes les informations nécessaires pour vous faire votre propre opinion et intégrer ou non une *sankalpa* dans votre pratique personnelle.

## **Différents points de vue sur la Sankalpa et son origine**

Comme Jason Birch l'explique dans son excellent article, *Yoga Nidra : An understanding of its history and context*, à l'origine il n'y avait pas de *sankalpa* dans la pratique du Yoga Nidra. Dans les textes classiques de yoga, il est écrit que le but du yogi est "d'être sans intention". Les anciens yogis désiraient être ouverts à ce qui se présente à eux, être libres de toute forme de *kalpa*. Le terme sanskrit pour cela est *nirvikalpa*.

Le "désir d'être sans désir" existe dans la structure du Yoga Nidra enseigné par the Himalayan Institute, dans lequel il n'y a pas de *sankalpa*. Il est entendu ici que le but est d'atteindre l'état de *nirvikalpa*. Le but de la pratique du Yoga Nidra dans cette tradition est de cultiver la liberté de toute forme de désirs, *sankalpa* inclus.

Dans la tradition iRest, la pratique s'intéresse plus au développement personnel, ce pourquoi la *sankalpa* y est présente. Elle se décompose en trois parties. D'abord il y a "l'intention donnée à la pratique", spécifique pour cette session de Yoga Nidra. Cela pourrait simplement être d'être entièrement présent à la pratique ou, si vous pratiquez ce jour là avec une intention spécifique, par exemple, de soulager une douleur, trouver de l'inspiration pour une tâche à accomplir. Ensuite, vous êtes invités à vous connecter à vos ressources intérieures, la source de paix et de bonheur à l'intérieur de vous-même, indifférente aux fluctuations de la vie de tous les jours. Et pour finir, il y a "la prière du cœur", la *sankalpa* proprement dites, que le pratiquant est encouragé à créer à l'intérieur de lui-même, sous forme verbale au début et à la fin de la pratique.

Dans la tradition de Satyananda, la *Sankalpa* correspond à cette troisième partie, à laquelle iRest se réfère sous le terme de "désir du cœur". Il est intéressant de noter que le mot "cœur" ou "espace du cœur" n'est jamais explicitement associé avec l'idée de *Sankalpa* dans le Satyananda Yoga Nidra. L'aspect de la *Sankalpa* équivalent à "l'intention pour la pratique" est absente, comme il est entendu que l'intention pour la pratique et la *sankalpa* sont la même chose. L'élément de "ressource intérieure" ne fait lui aucun sens dans la tradition spirituelle, puisque les ressources intérieures du disciple relèvent toujours du guru.

Ce fut Satyananda qui répandit la notion, l'idée de *sankalpa* en Yoga Nidra. Pourquoi a-t-il fait ça et pourquoi quelqu'un issu de la tradition indienne du yoga où le but est d'être libre de tous désirs (r)ajouteraient une expression de désir dans la pratique ?

Satyananda n'a jamais répondu de manière explicite à cette question mais une explication plausible réside dans son histoire personnelle. Comme nous y avons brièvement fait allusion dans la section 3, Satyananda, avant de rencontrer son maître Swami Sivananda, était un pratiquant du Tantra. En Tantra, existe la tradition d'établir des buts. Il est donc possible qu'il prit la *sankalpa* d'un endroit, du Tantra du début du XXème siècle, et une dizaine d'années plus tard dans une autre. L'hybridation de la pratique par Satyananda est devenue la base de la plupart des pratiques contemporaines en Yoga

Nidra.

## **Sankalpa : Ego & Intuition**

Si la *sankalpa* est une expression d'un désir, il serait erroné de penser que c'est l'expression banale d'un but, par exemple au travail, ou une résolution de nouvel an. En établissant une *sankalpa*, l'idée est d'aller aux racines les plus profondes de soi.

Dans certaines approches de Yoga Nidra qui inclut la pratique de *sankalpa*, elle peut prendre sa racine depuis l'espace du cœur. Ce n'est pas toujours le cas, comme par exemple dans le Satyananda Yoga Nidra, où la *sankalpa* n'est jamais basée dans l'espace du cœur. Mais dans les pratiques où la *sankalpa* est exprimée depuis la sagesse du cœur les élèves sont encouragés à laisser leur intuition les guider pour la trouver. C'est un processus d'ouverture et d'écoute plutôt qu'un processus mental basé sur l'égo. L'idée de ce type d'approche est de trouver votre propos dans la vie et d'aligner votre égo à cela plutôt que d'essayer d'aligner l'univers sur vos volontés.

La relation entre *nirvikalpa*, *sankalpa* et l'approche plus contemporaine d'établir des buts peut être comprise dans cette métaphore :

Il y a potentiellement trois manières de naviguer dans la vie. Dans la première l'égo peut se fixer un objectif et se battre contre le monde pour l'obtenir, comme quelqu'un avec un bateau à moteur pointant là où il souhaite aller sans se soucier des courants. Ou vous pouvez être sans objectif et vous laisser flotter sur un radeau, laissant le courant vous emmener où bon lui semble. Enfin, vous pouvez vous ouvrir à l'univers, écouter et entendre où il veut que vous alliez, et alignez votre égo à ce message. Comme quelqu'un utilisant un voilier et suit les courants, accélérant dans la direction où il serait peut être parvenu très lentement en se laissant dériver. C'est cette dernière approche pour mener sa vie que l'on encourage avec la *sankalpa*.

## Trouver sa *sankalpa*

*“La sankalpa est tellement puissante que c'est comme avoir tous les anges, les maîtres et déités de votre côté. La résolution positive est assurée.”*

Dayadevi, yoga-thérapeute

Comme l'affirme Dayadevi, avoir une puissante *sankalpa* peut être un élément encourageant et un support utile dans la vie comme dans la pratique du yoga. Mais la choisir peut s'avérer être un énorme challenge tel Mahadeva luttant pour trouver la bonne pour lui.

*“Cela m'a pris bien des années, peut être 20 ans, pour trouver ma sankalpa et je me demande pourquoi. Mais celle que j'ai trouvé est exactement celle qu'il me fallait. Swami Satyananda, quand j'étais à Rikya, fit grande importance de la sankalpa, pas seulement en yoga nidra, mais dans la vie en général.”*

Mahadeva, professeur de yoga

Trouver sa *sankalpa* n'est pas tant quelque chose que l'on fait que quelque chose qu'on "laisse" arriver. C'est un processus sans effort et la profonde relaxation engendrée par la pratique du yoga nidra peut faciliter ce processus. Quand j'ai demandé l'opinion de Nirlipta à propos de la *sankalpa* et de l'absence d'effort, il partagea cette citation de la nouvelle de Cormac McCarthy's 1992 *All the Pretty Horses*:

Nirlipta affirme que pour comprendre l'absence d'effort, l'enseignement intuitif du cœur qu'incarne la *sankalpa*, on pourrait substituer le mot "sourire" par "désir du coeur" dans l'extrait suivant, dans lequel le personnage principal réfléchit sur les sourires de pauvres paysans qui lui sont étrangers. Ils lui sourient de leur coeur, faisant abstraction de leurs différences, comme si ils lui souriaient de leurs

âmes à la sienne :

“... Et après ça et pour une longue durée, il avait de nombreuses raisons de se remémorer ces sourires et de revenir sur la bonté qu'ils les avaient provoqués car ils avaient le pouvoir de protéger, de conférer un sens de l'honneur, de renforcer les résolutions, ils avaient le pouvoir de guérir les hommes et de les maintenir en sécurité longtemps après que toutes autres ressources aient été épuisées.”

C.iv *All the Pretty Horses*. Cormac McCarthy 1992

Une chose importante si vous décidez d'inclure une *sankalpa* dans votre pratique est de ne pas vous précipiter, de ne pas vous forcer. Le processus se fera en temps voulu et le mieux que vous puissiez faire est de rester ouvert à cette idée. Gardez à l'esprit que tout le processus du Yoga Nidra peut aussi être celui d'arriver à une *sankalpa* si c'est ce que vous désirez. Nous vous recommandons de la garder pour vous si vous en avez une. Pour qu'elle grandisse, il vaut mieux la garder pour soi, la porter dans son coeur.

Il est courant de penser que la *sankalpa* est quelque chose que vous gardez inchangée pour le reste de votre vie. Mais nous pensons que cela dépend de vous. Certaines personnes ont des *sankalpa* qui les guident pour toute leur vie, d'autres ont une série de *sankalpa* appropriées à différentes étapes de leur vie. Cela peut être utile de penser que votre *sankalpa* est comme un être vivant et qu'elle souhaite parfois communiquer avec vous. Une fois que vous l'avez trouvée, restez à l'écoute. Il est possible qu'elle soit prête à changer.

## **Composer votre Sankalpa**

Si vous souhaitez élaborer une *sankalpa* en Yoga Nidra, il vous faut penser à sa formulation. Il y a beaucoup de manière de le faire : en mots, en images, en sentiments, en sons. Différentes méthodes conviennent à différentes personnes. Sentez-vous libre de composer votre *sankalpa* d'une manière qui vous soit personnelle.

Beaucoup de personnes choisissent de travailler avec une *sankalpa* dans leur pratique de manière verbale. Cette approche de la *sankalpa* est probablement un écho de la pensée positive, mouvement du début du XX<sup>ème</sup> siècle qui pris sa place dans la pratique du Yoga Nidra dans les années 1950 et 1960 par Swami Satyananda. Les enseignants et écrivains vous encouragent souvent à le faire de cette manière. Soyez néanmoins conscients que ce sont naturellement le genre de personnes à composer de cette manière. Faites à votre façon.

Si la *sankalpa* s'exprime par des mots, il est recommandé de l'articuler au présent de l'indicatif et à la forme affirmative. Il y a l'idée que vous disposez déjà des outils pour accomplir votre mission dans la vie, votre *dharma*, et en l'explicitant dans un langage affirmatif, vous en faites le constat. L'un des dangers en utilisant des mots pour élaborer votre *sankalpa* est qu'il est aisé de se laisser "enfermer". Votre interprétation d'une image, par exemple, est libre de changer dans le temps, mais votre interprétation des mots l'est sans doute moins, et la marge de manoeuvre dépend donc des mots employés.

Nous vous recommandons d'utiliser des mots qui vous laissent l'espace de laisser évoluer la *sankalpa*. Alternativement, si vous avez des mots très "rigides", il est utile d'être ouvert à les changer pour correspondre à votre développement et votre propos.

Si vous vous servez plutôt d'images, il n'est pas nécessaire de les visualiser nettes et précises dès le début : vous pouvez les travailler au fur et à mesure. Par exemple, vous pouvez imaginer une graine qui pousse puis vient à donner un fruit et seulement après vous allez pouvoir voir de quelle manière il pousse. Ou peut-être imaginez quelque chose qui n'est pas encore complètement visible, quelque chose dont vous ne pouvez voir qu'une partie et qui va se révéler avec le temps.

## **Vidéo**

Sankalpa

## **Pratique**

La pratique du jour vous offre l'opportunité d'explorer différentes perspectives et approches de Yoga Nidra afin d'évaluer si vous souhaitez implémenter la présence ou non d'une résolution, et si tel est le cas, de quelle manière elle vous correspond le mieux.

Sankalpa

## **Questions**

Êtes-vous à l'aise à l'idée d'inviter consciemment un espace pour une *sankalpa* dans votre pratique de yoga ?

En ré-évaluant les différentes formes de Yoga Nidra que vous avez expérimentées, est-ce que les pratiques incluant la présence d'une *sankalpa* étaient-elles différentes des autres ? Si tel est le cas comment décririez-vous ces différences ?

Si vous avez un intérêt ou un désir d'élaborer une *sankalpa* dans votre pratique alors observez si elle requière des efforts pour apparaître ? Qu'est-ce qui pourrait être sans effort concernant sa réalisation ?

Enfin, seulement si vous avez l'envie d'inclure une *sankalpa* dans votre pratique, essayez de mettre en perspective l'idée que cela ne prenne aucun effort et que cela apparaisse sans volontarisme de votre part. Si cela vous demande des efforts, qu'est-ce que cela révèle à propos de l'absence d'effort dans le repos obtenu en Yoga Nidra et la *sankalpa* qui, elle, impliquerait des efforts ?

## **Pour aller plus loin :**

Articles et sites internet :

- L'article de Jason Birch à propos du développement contemporain de la pratique du *yoga nidra* et plus spécifiquement de la *sankalpa*: <http://theluminescent.blogspot.co.uk/2015/01/yoganidra.html>
- Un excellent article qui explore un grand nombre des points mentionnés dans cette section quant à la manière de se choisir une *sankalpa* : <http://www.yoganidranetwork.org/sites/default/files/downloads/files/sankalpa%20in%20yoga%20international.pdf>

Bibliographie :

- *The Four Desires : creating a life of purpose, happiness, prosperity and freedom.* Rod Stryker, 2011.

## **Section 13 : Son, Yoga Nidra & Bhakti Yoga**

Durée 60 min (lecture 20 min, vidéo 20 min, pratique 20 min)

## **Qu'est-ce que le Bhakti Yoga?**

*“Toutes les formes de Yoga mènent à bhava, l'illuminé, l'état de pure conscience. Bhava crée en nous une expérience de l'unité de toutes choses. Ce voyage de kirtans (chants sacrés) introduit la relation subtile entre une vision non dualiste et une dévotion pleine d'amour comme fondation de l'expérience du yoga..”*

Shyamdas

Le *bhakti yoga* est défini comme le yoga du cœur. C'est une pratique de dévotion qui s'exprime sous de nombreuses formes incluant le chant envers une déité en utilisant des *mantras* (sons sacrés) des *kirtans*, des *bhajans* (chansons de dévotions) et d'autres formes musicales. Le but du *bhakti yoga* est de se connecter à l'espace du cœur, qui est considéré par les yogis pratiquant le *bhakti yoga* comme le moyen le plus simple et le plus rapide d'atteindre l'éveil spirituel.

*“Chanter permet d'arrêter le sortilège du film « moi » en se ressourçant dans l'amour. Il nous remplit de sa lumière et de sa présence, il apporte la liberté de notre subjectivité dans notre perception du monde, de notre version de la vie. Nous nous élevons vers le ciel du cœur où l'on voit clairement que nous faisons partie d'un tout. Nous sommes tous à l'intérieur de cet être radieux, sa grande présence. Rien n'est en dehors de ça.”*

Krishna Das

Le *bhakti yoga* est une forme de yoga qui s'articule autour de différents états émotionnels, et a pour ambition de développer une relation au divin comme la mise en place d'une expérience d'unité. Parfois la relation de dévotion entre le dévot et le divin est un petit peu comme un rapport parent-enfant, et parfois plus comme la relation entre des amants. Cela peut prendre différentes formes d'amour.

*“Je fis des pèlerinages à la recherche de Dieu*

*J'abandonnais rebroussant chemin. Et Dieu alors était à l'intérieur de moi !*

*Oh Lalla, pourquoi continues tu à errer et à mendier ?*

*Fais juste un petit effort et agis !*

*Et Dieu va apparaître sous la forme d'un amour qui remplit ton cœur.”*

Lalla, traduction de Coleman Barks dans *Naked Song*

## ***Pourquoi pratiquer le Bhakti Yoga ?***

La pratique du *bhakti yoga* est une manière de contourner l'esprit pour se rendre droit dans le cœur. Certaines personnes comprennent intuitivement ce processus alors que d'autres, dans une posture plus intellectuelle, sont plus circonspects. Bien que la pratique du *bhakti yoga* ne soit pas à proprement parlée une pratique intellectuelle, il y a de nombreuses évidences qui amènent à pratiquer.

Chanter requiert un contrôle du rythme de la respiration et, en chantant en continu ou en chantant une phrase en boucle, on amène le souffle à devenir lent et solide. Les battements du cœur et le rythme respiratoire sont rarement synchronisés. Ils varient constamment au quotidien. Mais quand la respiration est guidée, comme lorsque l'on chante, ils se synchronisent. Une grande synchronisation est bénéfique pour la circulation, diminuant la pression sanguine et le rythme cardiaque. Ce couple respiration/battement du cœur a des effets apaisants. Il y a aussi des changements hormonaux liés au chant. Les endorphines, hormones associées au sentiment de plaisir sont générées, tout comme l'oxytocine, connue pour libérer de l'anxiété et du stress. Ces changements peuvent amener l'individu à un état de bien être profond. Un état où l'on est à la fois physiquement revigoré (par l'exercice physique du chant) et calmé par la synchronisation du souffle avec les battements du cœur

(et l'émission des hormones du bonheur)

Cet état d'être à la fois alerte et calme permet d'être particulièrement ouvert à de nouvelles expériences et émotions. Dans cet état, on se laisse facilement transporter.

Il y a des bénéfices physiologiques tangibles à la pratique du chant. Lorsque l'on pratique en groupe les effets sont d'autant plus importants par l'intermédiaire de l'expérience de groupe qui génère un sentiment d'appartenance, un esprit de camaraderie.

Il existe aussi des preuves qui suggèrent que coordonner les activités en groupe renforcent les intentions : les chanteurs peuvent se libérer de leur vision égocentrique du monde. Cela peut expliquer pourquoi toutes les civilisations accordent une place privilégiée à l'idée de chanter ensemble dans leurs religions et cultures.

Nous avons observés par nous-même ces bénéfices de la pratique du *bhakti yoga*. Depuis 2006, nous organisons un camp de *bhakti yoga* d'une dizaine de jours à Somerset appelé *Santosa*. Nous avons constaté que lorsque les gens chantent tous ensemble ils se retrouvent dans un espace où ils se sentent paisibles et éprouvent le sentiment d'appartenir à une communauté. Notre expérience est que la pratique a un caractère hypnotique par le rythme, comme dans les berceuses où les bébés et les jeunes enfants s'installent et s'endorment sans effort.

Récemment à Stroud, un groupe de professeurs de Total Yoga Nidra a pu faire l'expérience de cet « effet berceuse ». Une professeure d'origine japonaise est venue nous rendre visite avec son bébé de 10 mois. L'enfant avait passé toute sa courte vie (et durant la grossesse) à écouter la pratique de sa mère. Quand notre invitée japonaise se mit à partager sa pratique, sa petite fille s'assit sur ses genoux. Au début, elle était active et présente mais elle tomba petit à petit dans un sommeil paisible et se mit à ronfler. À la fin de la pratique, le nourrisson était profondément endormi. L'enfant se mit à s'étirer seulement une fois la pratique terminée et l'énergie de la pièce renouvelée.

Pour en savoir plus sur les recherches quant aux bénéfices du chant en groupe, rendez vous sur « pour aller plus loin » à la fin de cette section ou allez dans l'onglet ressources du site internet.

## **Points communs et parallèles du Bhakti Yoga avec le Yoga Nidra**

Ceci est une petite introduction à la pratique du *bhakti yoga*, et nous l'avons inclus dans cette formation car nous croyons que la pratique du Yoga Nidra et du *bhakti yoga* comporte d'importantes similitudes. Nous avons le sentiment qu'il est bénéfique pour les étudiants de prendre conscience de ces points communs afin qu'ils puissent en faire l'expérience.

Le premier est que ces deux pratiques prennent leur origine dans l'espace du cœur. D'après la physiologie yogique, la conscience siège au niveau du 3ème œil, l'espace entre les deux sourcils [*chidakash*, ou *ajna chakra*]; l'état de rêve est, lui, localisé au niveau de la gorge [*vishuddhi chakra*]; et l'état que constitue le Yoga Nidra est situé au niveau de l'espace du cœur [*hridayakasha*, or *anahata chakra*]. Il peut vous être utile de prendre l'habitude de considérer l'espace du cœur comme l'endroit où se trouve l'état de conscience particulier du Yoga Nidra.

Ce focus sur l'espace du cœur est vrai dans toutes les traditions mais tout particulièrement dans la pratique d'Himalayan Institute, qui laisse la place à de longues pauses, plusieurs minutes, dans cet espace. C'est aussi pourquoi la rotation de la conscience dans cette tradition finit dans l'espace du cœur.

Une autre connexion entre ces deux formes de yoga est qu'elles sont le plus souvent expérimentées par le son. L'ouïe est le seul sens qui demeure actif dans la pratique du Yoga Nidra, et un grand soin est pris pour faire en sorte que les autres sens restent à l'écart de toute stimulation.

Cette connexion est renforcée lorsque le chant est présent dans la pratique du Yoga Nidra. Certains

professeurs ont élaboré une rotation de la conscience chantée, qui peut avoir un effet apaisant lorsque l'on écoute la pratique, et d'autres, en plaçant un mantra chanté durant la rotation, ce qui aide à apporter de l'attention sur ces points. La résonance de la voix chantée n'est pas seulement réconfortante durant la rotation mais a aussi une valeur pour aider le pratiquant à rentrer et sortir de l'état de Yoga Nidra, par exemple, en fredonnant ou en chantant au début de la pratique dans la préparation et l'ancrage ainsi qu'à la fin dans la phase d'externalisation.

Il est vrai que beaucoup des sentiments expérimentés durant la pratique de Yoga Nidra et de *bhakti yoga* sont similaires : un sentiment de retourner chez soi, d'appartenance, de sécurité, d'être à l'aise, d'être aimé. Cela peut s'expliquer en prenant en compte les effets physiologiques de la pratique du *bhakti yoga*, l'ampleur du souffle résultant en une harmonie du rythme cardiovasculaire et l'émission d'oxytocine sont les mêmes dans les deux pratiques.

### **Pratiquer ensemble le Yoga Nidra et le Bhakti Yoga**

Le Yoga Nidra est une pratique qui se suffit à elle-même mais comme les deux pratiques fonctionnent bien ensemble, il n'est pas surprenant que les personnes appréciant la pratique du *bhakti yoga* puissent obtenir un grand bénéfice à intégrer le yoga nidra. L'intégration de ces deux pratiques est ce que nous aimerions explorer ici.

Durant le bhakti camp à Santosa, nous aimons utiliser l'état dans lequel nous nous sentons après une pratique en *bhakti yoga* pour faire du *yoga nidra*. De notre expérience, la pratique du *bhakti yoga* est une transition naturelle vers l'état de *yoga nidra*. De même, après avoir pratiqué le Yoga Nidra on est déjà préparé et ouvert pour la pratique du *bhakti yoga*.

Combinaison la pratique du *bhakti yoga* avec le Yoga Nidra engendre des effets très puissants, très profonds : l'action de chanter de tout son cœur peut créer une sensation tangible d'énergie derrière le centre de la poitrine, ce qui nous prépare parfaitement à la pratique du Yoga Nidra. Si vous appréciez le *bhakti yoga*, cela peut être une véritable exploration que d'aller dans une pratique de Yoga Nidra, ou de préparer un *bhakti* avec un Yoga Nidra (ou les deux).

Dans cette section nous avons inclus un enregistrement de chant en sanskrit ainsi qu'une traduction afin que vous puissiez vous accompagner si vous le souhaitez. Cette expérimentation en *bhakti yoga* est suivie d'une pratique de Yoga Nidra si vous voulez pratiquez ces deux formes de yoga l'une après l'autre. Notre impression est que ces deux formes de yoga sont comme un mariage dans les cieux. Quel est votre ressenti ?

## **Vidéo**

[Son, Yoga Nidra et Bhakti Yoga](#)

### **Pratique : Bhakti Yoga**

Voici un enregistrement de chants en Sanskrit accompagnés de quelques mots et de leur traduction. Vous pouvez chanter par dessus, juste les écouter ou les laisser de côté

[Taittiriya Upanishad, Shiksha Valli 1:1 Invocation](#)

oṃ śarṇ nau mitraḥ|

śarṇ varuṇaḥ|

śarṇ nau bhavatvaryamā|

śarṇ na indro bṛhaspatiḥ|

shaṁ nau viṣṇururukramaḥ|  
namo brahmaṇe|  
namaste vāyo|  
twameva pratyakṣaṁ brahmhāsi|  
twameva pratyakṣaṁ brahma vadiṣyāmi|  
ṛtaṁ vadiṣyāmi|  
satyam vadiṣyāmi|  
tan-mām-avatu|  
tad-vaktaram-avatu|  
avatu mām|  
avatu vaktarām|

Que le soleil et tous les Dieux nous soient favorables. Salutations à Brahma et Vayu. Je vais dire ce qui est juste. Je vais dire ce qui est vrai. Que cela puisse me protéger, que cela protège celui qui parle. Laisse ça me protéger. Laisse ça protéger celui qui prend la parole.

Taittiriya Upanishad 2:1, Brahmananda Valli Invocation

oṁ saha nāvavatu|  
saha nau bhunaktu|  
saha vīryaṁ karavāvahai|  
tejasvi nāvadhī-tamastu mā vidviṣhāvahai|

Que l'on puisse être protégé et que notre travail plaise aux dieux. Que l'on puisse travailler ensemble avec force et vigueur. Que nos études nous illuminent. Que l'on soit amical les uns envers les autres.

Invocation to Saraswati

yā kundendu-tuṣhāra-hāra-dhavalā  
yā śhubhra-vastrāvṛtā  
yā vīṇā-varadaṇḍa-maṇḍita-karā  
yā śhveta-padmāsanā|  
yā brahmāchyuta-śamkara-prabhṛti-bhir  
devaḥ sadā pūjitā  
sā mām pātu sarasvati bhagavatī  
niḥśheṣha-jāḍyāpahā|

Que la déesse Saraswati, qui porte une guirlande blanche comme des jasmins, la lune et la neige, qui est parée de vêtements purs et blancs, dont les mains sont ornées de vignes et font des gestes de bénédictions, qui est assise sur un lotus blanc, qui est toujours vénérée par Brahma, Vishnu, Shiva et d'autres dieux, qui est celle qui enlève toute inertie, fainéantise me protège.

### Moksha Mantra: Mantra for victory over death

om̐ tryambakaṁ yajāmahe  
sugandhiṁ puṣṭivardhanam  
urvārukamiva bandhanān  
mṛtyormukṣhīya māmṛtāt||

Nous vénérons celui aux 3 yeux (Shiva) qui est parfumé et nourrit bien tous les êtres, qu'il nous libère tous de la mort pour l'immortalité comme un concombre est coupé de son lien (à la plante grimpante)

### **Pratique**

Dans la pratique d'aujourd'hui, la rotation de la conscience est aussi chantée :

Yoga Nidra chanté

### **Questions**

Après avoir évoqué la relation entre le *bhakti yoga*, le *yoga nidra*, et l'espace du cœur, concluons cette section avec une réflexion sur la manière dont la *sankalpa* peut s'intégrer. Prenez en considération les différentes manières dont on peut décrire la *sankalpa*, qui peut être littéralement traduit sous le terme "un vœu pieu" :

Est-ce un désir du cœur ? Ou une prière du cœur ? Une affirmation ? Ou une manière d'écouter le cœur et dire oui. Une résolution ? Un vœu ? Ou est-ce tout ça à la fois ?

Si la *sankalpa* siège dans le cœur, comment faire pour amener la conscience à cet endroit ?

### **Pour aller plus loin**

Un article fascinant sur la structure des chansons, la respiration et les battements de cœur et comment est-ce que cela peut bénéficier aux chanteurs : <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00334/full> Cette étude fait référence à de nombreuses autres qui peuvent vous informer sur le sujet.

Mais pour une explication scientifique simplifiée, ici un petit résumé d'une étude publiée dans le Time Magazine en 2013 : <http://ideas.time.com/2013/08/16/singing-changes-your-brain/>

Un article à propos des bénéfices physiologiques de chanter le son "OM" : [http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/1995\\_39\\_4/418-420.pdf](http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/1995_39_4/418-420.pdf)

Ou encore d'un point de vue plus spirituel : <http://oraea.com/global-chant-durango/>

## **Section 14 : Développer sa pratique**

Durée 45 min (lecture 20 min, vidéo 15 min, pratique 10 min)

### **Mesures de sécurité pour la pratique**

"Il y a peu j'ai eu l'occasion de retourner sur la côte sud de Cornouailles pour partager la pratique de mon livre *Yoni Shakti*. Mon retour dans cet endroit où je n'avais plus été depuis longtemps me rappelle une

étrange expérience de nidra qui m'a été transmise par un professeur irlandais. C'est une histoire qui fait sens pour qui que ce soit ayant intégré le yoga nidra comme pratique quotidienne. La voici :

Une soirée d'hiver, à la fin d'un cours de yoga, le professeur partage un long et profond yoga nidra. Les élèves retournent dans la nuit de Dublin juste après avoir fini le cours. Dans cet état de vulnérabilité si spécifique à la pratique, ils prennent leurs voitures ou les transports en commun pour rentrer chez eux.

L'une des élèves, appelons la Marie, conduit sa voiture pour rentrer chez elle. Elle conduit une bonne demi heure dans Dublin et arrive devant une maison qui lui semble familière. Marie avait le sentiment d'être arrivée chez elle. Mais quand elle sortit de sa voiture, elle se rendit compte qu'elle n'était pas rentrée chez elle mais s'était rendue chez sa mère, à la maison où elle avait grandi. Elle était garée, sans pouvoir y rentrer, comme sa mère était morte et que la maison avait été vendue. Elle se mit à sangloter dans sa voiture.

Revenant sur cette expérience, Marie fit part à sa professeur qu'elle s'était sentie comme partiellement dans l'état de Yoga Nidra alors qu'elle avait conduit, et que quelque chose de plus profond que l'état d'éveil conscient l'avait conduite jusque là. Les larmes avaient eu un effet positif comme, lorsqu'elle s'arrêta, elle se sentit nettoyée, ressourcée et avait fini par se rendre chez elle.

L'histoire de Marie nous rappelle que diverses expériences plus ou moins heureuses peuvent survenir lorsque la phase d'externalisation n'a pas duré assez longtemps à la fin d'une pratique de Yoga Nidra. Nous avons rassemblé beaucoup d'histoires proches de celle-ci, de personnes dérivant de leur chemin ou qui se mirent à prendre des sens interdits, menant à des accidents parce qu'elles n'étaient pas revenues dans le moment présent.

Nous avons aussi eu des étudiants errant en sous vêtements, oubliant leurs chaussures ou chaussettes, leur portable et ordinateur. Après avoir fini d'enseigner à Brixton pendant une dizaine d'années, nous avons accumulé un grand nombre d'objets laissés par des étudiants, incluant 18 parapluies, 3 manteaux de luxe et un sac plein de bombes de peintures.

La morale de ces histoires est : assurez-vous de vous être centré après avoir fini une session. Et par "centrer" on entend par là être revenu ici et maintenant, connecté au monde qui vous entoure. C'est particulièrement important si vous avez du chemin à faire.

Une réflexion de St Teresa of Avila, qui rapporte que :

*"Tous les concepts de Dieu sont comme des vases que l'on casse, seulement l'Infini peut contenir notre amour"*

Dans l'espace liminal qui caractérise le Yoga Nidra, il est possible de faire l'expérience directe de l'infini, comme les frontières entre sommeil et éveil, conscient et inconscient deviennent plus ténues. On se pose dans un temps au seuil de la conscience.

Il est important de s'assurer que l'on est vraiment centré avant de retourner à nos activités quotidiennes. C'est comme si après avoir brisé le vase de nos concepts conscients, il nous fallait recoller les morceaux, suffisamment en tout cas pour y retourner en toute sécurité lorsque l'on en aura envie.

## **Recommandations pour se centrer**

Tout d'abord allouer suffisamment de temps pour pouvoir vous ancrer. Assurez-vous de vous accorder 10 à 15 minutes après le processus d'externalisation avant de retourner à vos activités.

Le processus de centrage peut être facilité en reprenant contact avec les sens afin de se relier à la conscience. Ci-dessous, différentes manières de revenir au sens d'après la philosophie yogique :

- I. Solliciter l'odorat :** utiliser des huiles essentielles (comme par exemple : [www.yogandha.com](http://www.yogandha.com)) ou l'odeur de plantes, de fleurs ou de fruits. Ces odeurs nous

reconnectent aux éléments de la terre et à l'énergie de *muladhara chakra*.

2. **Solliciter le goût :** manger un carré de chocolat ou des fruits séchés. Ces goûts nous reconnectent à l'élément de l'eau à travers les énergies de *swadisthana chakra* (le goût sucré est associé à l'élément terre).
1. **Solliciter la vue :** ouvrir et fermer les yeux, accueillir la lumière, les couleurs ou en souriant à d'autres élèves. Après la pratique, couvrez-vous les yeux et ré-ouvrez les yeux pour vous reconnecter à la lumière. Ce processus est associé à l'élément du feu via les énergies de *manipura chakra*.
2. **Solliciter le toucher :** massez-vous, frottez-vous les plantes des pieds, les mains. Cela connecte à l'élément de l'air via l'énergie d'*anahata chakra*.
3. **Solliciter l'ouïe :** rire, chanter, écouter de la poésie. Cela nous connecte à l'espace dans lequel évolue tous les autres éléments via les énergies de *vishuddhi chakra*.

Reprenre contact avec le sens de l'odorat et du goût est le plus important pour revenir dans le présent mais cela peut aussi être bon de ré-engager les cinq sens à la fin de chaque nidra.

## ***Intégrer la pratique du Yoga Nidra dans la vie quotidienne***

*Où et quand pratiquer ?*

Généralement, les élèves ont le sentiment de pratiquer plus profondément lorsqu'ils le font à heure régulière et dans un même lieu. Il semblerait que lorsque cela devient une habitude le corps et l'esprit trouvent leur ancrage sans effort dans l'**anticipation** de la pratique. Si cela vous est possible, nous vous encourageons à pratiquer à heure fixe et au même endroit.

Quand pratiquer dépend de vous. Beaucoup de personnes ont le sentiment que le *yoga nidra* est approprié l'après-midi ou le soir. Et cela peut aider à s'endormir. Mais cela marche également comme pratique méditative tôt le matin. Cela dépend de votre intention pour la pratique. Nous vous recommandons d'essayer à différents moments de la journée et d'évaluer les différents effets que vous obtenez.

Où ? Un endroit calme où il fait bon, un espace confortable. Beaucoup de personnes diraient que si vous ne vous servez pas de la pratique pour vous endormir évitez de pratiquer au lit comme il est souvent associé au sommeil et qu'il y a alors plus de chances que vous vous endormiez. Ceci étant, si vous n'avez pas beaucoup d'espace alors le lit reste une bonne option. Si pratiquer au lit est la seule chose possible pour vous faites peut être quelques changements, allongez vous plus haut sur le lit.

Si une heure et un lieu régulier ne sont pas disponibles ne vous en servez pas comme excuse pour ne pas pratiquer du tout. Quelque part est mieux que nulle part, et un moment est mieux que rien du tout.

### **... Et comment l'intégrer**

Le Yoga Nidra est une pratique nourrissante mais parfois on a l'impression qu'il n'y a pas assez de temps dans une journée pour s'accorder une session. Que faire ?

Pour chacun d'entre nous, il y a des périodes naturellement plus calmes à l'intérieur d'une journée. Votre énergie et votre présence durant la journée sont régulées par ce que l'on appelle le rythme ultradien, un cycle de 90 minutes passant par différents niveaux : très alerte, alerte, somnolent et ainsi de suite. Le temps de somnolence correspond à ces instants lorsque vous regardez par la fenêtre, ou que vous vous allongez, ou prenez une tasse de thé. Au lieu de ça vous pourriez utiliser cette brève période de temps pour pratiquer le yoga nidra, sachant que ces 20 minutes n'auront pas d'impact négatif sur votre productivité.

Une autre option est de le placer comme en “sandwich” entre vos heures de sommeil pour accroître le bénéfice de la pratique et l'intégrer dans le rythme quotidien.

Quelques conseils de Nirlipta :

*"Si vous êtes fatigué, sous pression ou surchargé de travail, que même si la pratique du yoga nidra serait ce dont vous avez besoin mais qu'il n'y a pas assez de temps, réveillez-vous 1h ou 1h30 plus tôt que d'habitude et faites la pratique au lit puis riez-vous pour démarrer votre journée sur cette base de repos productif et utile, en sachant que vous vous êtes vraiment reposés."*

*S'il vous est impossible de vous réveiller 1h30 plus tôt, réveillez-vous simplement 30 minutes en avance et faites une brève pratique au lit.*

Nous vous suggérons aussi d'essayer la pratique de Yoga Nidra survenant naturellement au lit comme moyen d'accéder au sommeil. Le rituel de la rotation de la conscience et la conscience du souffle induisent souvent un sommeil sans effort. Nous avons le sentiment que c'est une pratique très puissante et une technique utile qu'Uma a récemment eu l'occasion d'utiliser :

*"J'ai passé la nuit dans un appartement bruyant à Londres, qui n'avaient ni stores ni rideaux, proche de la route avec les fenêtres ouvertes. La rue était très passante, pleine de pubs avec des télévisions diffusant un match de football. Tout le monde criait et élevait la voix sur chaque but, avant de retourner dans la rue taper dans des canettes. C'était assez dur et vraiment très bruyant à l'extérieur de l'appartement.*

*Au même moment un couple d'américain (un père et son fils) en plein jet lag débarquèrent à l'appartement. Ils sont restés debout toute la nuit à manger des céréales et à jouer à des jeux bruyants sur leur iPad. Au milieu de toute cette activité dans l'appartement et dans la rue, je parvins à atteindre différents états de yoga nidra toute la nuit et me réveilla en pleine forme. J'ai été reconnaissante d'avoir pu profiter de ces “sandwich-nidras”!*

Nous espérons que ces simples stratégies vous encouragent à trouver le temps pour pratiquer quotidiennement. Et peut être que vous serez en mesure de trouver encore un peu plus de temps en dehors de ces "nidras en sandwich" pour faire du Yoga Nidra à d'autres moments de la journée. Si vous êtes très fatigué mais que vous ne voulez pas vous endormir quand vous pratiquez alors peut être faites une sieste de 20 minutes puis pratiquez une fois que vous vous êtes reposés.

## **Émergence naturelle de l'état de Yoga Nidra**

Pour conclure cette formation, nous aimerions prendre en considération la possibilité d'expérimenter l'émergence naturelle de l'état de conscience qu'est le *yoga nidra*.

Il y a deux écoles à ce sujet. L'une maintient qu'à moins qu'il y ait une voix extérieure procurant les informations sans effort sur ce qui va suivre cela ne peut pas faire émerger l'état de nidra. L'autre prétend le contraire depuis l'espace du cœur. Aucune voix extérieure est nécessaire car la pratique surgit de l'espace intérieur.

Nous partageons le point de vue de la dernière école. De notre expérience, cette faculté de faire émerger l'état de Yoga Nidra se produit après de nombreuses années de pratique lorsqu'il y a une profonde mémorisation et un sens du "flow" de la pratique. Il est possible que cela arrive rapidement comme dans une relation pour certains couples qui décident de se marier rapidement.

Le Yoga Nidra est comme une relation amoureuse. Nous vous encourageons, une fois que vous êtes habitués l'un à l'autre, à passer du temps sans effort pour accueillir la pratique naturellement.

Comment faire cela ?

- Essayer d'expérimenter la préparation et l'ancrage sans écouter d'enregistrement

- Invitez la conscience à se reposer dans le cœur et écoutez la *sankalpa*
- Invitez peut être la conscience à voyager autour du corps et observez quelle rotation de la conscience arrive le plus naturellement pour vous

Ce sont les premières étapes. Observez ce que vous ressentez et appréciez le processus.

Si vous êtes intéressé par le potentiel de ce type de Yoga Nidra, vous pouvez explorer plus en détails avec nous à travers un certain de nombres d'ateliers et de formations. Pour plus d'information, allez sur le lien "formations et événements" sur notre site :

<http://www.yoganidranetwork.org/courses>

## **Vidéo**

[Développer sa pratique](#)

## **Pratique**

La pratique de cette section est une pratique d'éveil. Elle ne dure que 10 minutes et est conçue pour être pratiquée assis (mais peut être fait dans n'importe quelle autre position). Le focus est sur la préparation pour rester alerte sur le voyage à venir. C'est une superbe pratique à faire juste avant de démarrer la journée. Il y a d'autres Yoga Nidra de retour sur le site du *Yoga Nidra Network* à streamer et télécharger.

[Arrivée en sécurité Nidra](#)

## **Questions**

Une fois que l'on est familier avec une pratique ou une technique, une manière de consolider cette pratique ou technique est de réfléchir à comment vous la communiqueriez à quelqu'un d'autre ?

- Comment est-ce que vous décririez la pratique du Yoga Nidra à quelqu'un qui n'en a jamais fait ?
- Que diriez-vous, de votre expérience, d'être dans la pratique du Yoga Nidra ?
- Qu'est ce que la pratique du Yoga Nidra a fait pour vous ?

## **Pour aller plus loin :**

Articles et sites Internet :

- Un article à propos du rythme ultradien et comment les incorporer dans la vie : [http://www.huffingtonpost.com/tony-schwartz/work-life-balance-the-90\\_b\\_578671.html](http://www.huffingtonpost.com/tony-schwartz/work-life-balance-the-90_b_578671.html)

Bibliographie :

- C'est peut être un bon moment pour retourner au livre de Richard Miller's *Yoga Nidra : The Meditative Heart of Yoga*, et comment est-ce que cela correspond à votre compréhension et votre expérience de la pratique.

## **Conclusion**

## **Retour sur la formation**

Nous espérons qu'à la fin de cette formation vous voudrez bien prendre le temps de nous en faire un retour. Pour vous faciliter la tâche nous avons créé un formulaire en ligne auquel vous pouvez accéder en cliquant ci-dessous. Cela ne devrait pas vous prendre plus de 5 minutes. C'est anonyme alors n'hésitez pas à vous exprimer pleinement. Des retours honnêtes sont plus utiles que des retours conventionnels.

<https://docs.google.com/forms/d/1R9X8v6QJbRAjBOlyf5GHOIRLkplI2QCgpejOEn9hEx4/viewform?embedded=true>

Ne vous servez pas de ce formulaire pour poser une question à Uma et/ou Nirlipta, ou l'équipe administrative comme nous ne saurons pas à qui répondre. Utilisez l'une des méthodes proposées plus tôt.

## **Assistance aux étudiants**

Notre relation ne s'arrête pas une fois la formation terminée. Si vous le souhaitez nous pouvons vous assister dans votre pratique autant de temps que nécessaire.

En repensant à la formation vous avez peut être des questions en suspens ou des confusions à propos de certains aspects de la pratique. Si c'est le cas n'hésitez pas à nous contacter. De même manière, alors que vous développez votre pratique si vous ressentez le besoin d'une assistance nous sommes à votre disposition. Si vous êtes mécontents d'un aspect de la pratique donnez nous la possibilité de faire en sorte de nous rattraper.

Dans un premier temps merci de contacter Philippe Beer Gabel, qui fera de son mieux pour vous répondre. Vous pouvez la contacter sur :

[philippe@yoganidranetwork.org](mailto:philippe@yoganidranetwork.org)

Nous vous demandons de toujours contacter Anna, même si votre question est destiné à un professeur en particulier ou d'ordre technique parce qu'elle est en contact avec chaque personne étant en mesure de répondre à votre demande et d'en faire le suivi afin de vous assurer une réponse.

## **Prochaines étapes**

Si vous cherchez un professeur de *yoga nidra* proche de chez vous, rendez-vous sur la page 'Teachers' du site

<http://www.yoganidranetwork.org/teachers>

Si vous souhaitez vous inscrire à une formation vous avez un listing complet sur la page 'Formations et Événements'.

<http://www.yoganidranetwork.org/courses>

Si vous êtes intéressés de devenir un professeur de *yoga nidra* vous avez la possibilité de faire notre formation Total Yoga Nidra pour Professeurs et Thérapeutes. Cette formation est aussi disponible pour ceux et celles qui ne se destinent pas forcément à enseigner mais souhaitent approfondir leur compréhension de la pratique.

Ou, si vous préférez porter votre attention sur l'apprentissage d'un type Yoga Nidra en particulier, alors nous vous conseillons de vous rendre sur les pages du protocole iRest ou du Satyananda Yoga Nidra™. Les formations de ces deux écoles sont disponibles au Royaume Uni: les formations en iRest sont listées dans la section "Courses & events" page, et certains professeurs de Satyananda Yoga Nidra sont listés sur la page "Professeurs".

Si vous êtes intéressés par des études complémentaires sans nécessairement devenir professeurs, il y

a de nombreux cours et formations auxquelles vous pouvez participer. Une option est l'atelier *Nidra Shakti* où nous explorons ensemble l'émergence naturelle du Yoga Nidra. Nous sommes également actuellement en train de travailler sur un éventail de formations explorant l'aspect thérapeutique de la pratique.

**Merci infiniment pour avoir choisi d'explorer l'extraordinaire pratique du Yoga Nidra via le Yoga Nidra Network. Nous sommes ravis d'avoir partagé avec vous ce que nous avons appris sur la pratique du Yoga Nidra.**

**Nous espérons que vous êtes satisfaits de la formation et que la pratique du Yoga Nidra s'avère être un soutien et une véritable inspiration dans votre vie.**

**SHANTI, SHANTI, SHANTI**

**Uma Dinsmore-Tuli & Nirlipta Tuli**

**[www.yoganidranetwork.org](http://www.yoganidranetwork.org)**

## **Bibliographie**

### **Articles**

Les articles qui nous semblent pertinents à chaque section ont été listés ici. Lorsque cela est possible ils sont aussi disponibles sur la page "Resources" du site.

<http://www.yoganidranetwork.org/resources>

### **Sites Internet**

Listés dans les sections précédentes

### **Livres**

- 1 Acarya, Sri Rama Ramanuja. 2003. 'The System of tantrik Ritual Part One: Theory of Ritual' in *Nama Rupa: Categories of Indian Thought*. New York. Pp29-32
- 2 Barks, Coleman. 2006. *Naked Song, translated by Coleman Barks*, Pilgrims Press, New Delhi.
- 3 Ekkrich, A. Roger. 2006 *At Day's Close: A History of Night-time*. W.W. Company Ltd, New York.

- 4 Feuerstein, Georg. 1998. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press, London.
- 5 Feuerstein, Georg. 1990. *Encyclopedic Dictionary of Yoga*. Unwin. London.
- 6 Hoskote, Ranjit. 2013. *I, Lalla*, translated by Ranjit Hoskote's, Penguin India, New Delhi.
- 7 Metiver. Anthony. *How to Learn to Memorise Poetry* (Audiobook, available through Amazon)
- 8 Morley, Charlie. 2013. *Dreams of Awakening*. Hay House Inc, London.
- 9 Singleton, Mark. 2010. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture*. Oxford University Press.
- 10 Richard Miller, 2005, *Yoga Nidra, The Meditative Heart of Yoga*. Sounds True, Colorado.
- 11 Panda, Nursingh Charan. 2003. *Yoga-Nidra, Yogic Trance*. DK Printworld. New Delhi.
- 12 Radhakrishnan, S. 1953 (1938). 'Mandukya Upanisad' in *The Principal Upanisads*. Indus / Harper Collins.
- 13 Saraswati, Swami Janakananda. 1975/1991. *Yoga, Tantra and Meditation in daily Life*. Samuel Weiser Inc. Maine.
- 14 Saraswati, Swami Janakananda. 1984. *Experience Yoga Nidra. Scandinavian School of Yoga and Meditation*.
- 15 Saraswati, Swami Satyananda. 1984. *Yoga Nidra*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar.
- 16 Saraswati, Swami Satyananda. 1981 (reprinted 2004). *A Systematic Course in the Ancient Tantrik Techniques of Yoga and Kriya*. Yoga Publications Trust, Munger. Bihar.
- 17 Saraswati, Swami Yogakanti 2007. *Sanskrit Glossary of Yogic Terms*. Yoga Publications Trust, Munger. Bihar.
- 18 Stiles, Mukunda. 2001. *Yoga Sutras of Patanjali as interpreted by Mukunda Stiles*. Red Wheel/Weiser, San Francisco CA. Lucid, poetic and accessible translation and interpretation.
- 19 Stryker, Rod. 2011. *The Four Desires, creating a life of purpose, happiness, prosperity and freedom*. Delacorte Press, New York.
- 20 Sturgess, Stephen. 2002. *The Yoga Book: A Practical and Spiritual guide to Self-Realization*. Watkins Publishing. London.
- 21 Yapko, Michael. 2012. *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Taylor & Francis Group, New York.

## **Glossaire des termes sanskrits**

Ājñā cakra : Centre de contrôle, 6ème chakra situé au niveau du 3ème oeil.

Ākāśa : L'espace, le 5ème élément

Anāhata : 4ème chakra situé au niveau du coeur

Ānandamaya : "Fait de béatitude", la dimension de l'être liée au corps spirituel et à l'expérience infini de béatitude

Anna : nourriture

Annamaya : "fait de matière", la dimension de l'être liée au corps physique

Āpas : Eau

Āsana : Posture

Bhakti : Dévotion spirituelle provenant du cœur

Bhairava : Forme féroce de Shiva

Chakra : Littéralement, roues ou vortex, métaphoriquement centre d'énergie en mouvement

Citta : Contenu psychique de l'esprit

Dhāraṇā : Concentration

Guru : Littéralement "lourd", un professeur

Haṭha : "Déterminé", se réfère généralement à la pratique physique.

Hṛd/Hṛdaya : Cœur spirituel

Hṛdayākāśa : Espace du cœur spirituel

Jñānendriya : Organes des connaissances (organes sensoriels)

Khecarī mudrā : Le bout de la langue qui roule contre le haut du palet dans la direction du pharynx

Kośa : "Couches" se réfèrent aux différents éléments de l'existence.

Kuṇḍalinī : Énergie dormante dans le 1er chakra, représentée sous la forme d'un serpent dormant

Manaḥ : L'esprit

Maṇipūra : "Cité de diamants", le 3ème chakra, situé au niveau du nombril

Manomaya : Plein de l'esprit, la dimension de l'être liée aux pensées, aux émotions et aux opinions

Mantra : "Instrument des pensées" Sons et mots contenant l'énergie de la transformation spirituelle

Mudrā : Gestes

Mūlabandha : Verrou de la racine

Mūlādhāra : "Support de la racine", 1er chakra situé chez la femme à l'intérieur et autour du vagin

Nadī : Rivière

Nidrā : Sommeil

Nirvikalpa : "Libre de changements". Décrit la plus haute forme de Samādhi

Nyāsa : "Placer ou appliquer d'une certaine manière" en Yoga Nidra, le placement de la conscience sur chaque partie du corps

Pañcatattva : 5 éléments

Prakṛti : Nature, manifestations de Shakti

Prāṇa : Force vitale

Prāṇāmaya : Plein de Prana, ou force vitale; la dimension de l'être liée au corps énergétique

Prāṇāyāma : Expansion ou extension de la force vitale à travers l'extension et le contrôle conscient de la respiration

Pratipakṣa bhāvana : La cultivation à l'intérieur des opposés. L'usage conscient de l'esprit pour s'élever (Yoga Sūtra I:33).

Ṗṛthivī : Terre

Purāṇas : Anciens textes hindous incluant des histoires, création d'histoires et légendes de Dieux et démons

Sāṃkhya : Discriminant ou rationnel, "à propos des chiffres"; école de philosophie indienne

Saṃkalpa : Souhait, intention ou désir solennel

Samādhi : Absorption intense d'une unité de conscience

Śiva : Le "bienfaisant" ou "généreux"; Dieu de la destruction et Lord du yoga.

Sūtra : Ligne, vers

Svādhiṣṭhāna : "demeure"; 2ème chakra situé au niveau du plancher pelvien

Svāmi : "Patron" ou "Lord", titre honorifique pour ceux qui ont renoncé. Orthographié communément "Swami"

Tantra : Texte ou doctrine, ayant aussi la signification "fil, fibre"

Tāntrik : Tantrique

Tāntrika : Pratiquant de Tantra

Tapasyā/tapas : Discipline, austérité, chaleur

Tattva/tattva : Élément, essence ou substance

Upaniṣad : "Être assis tout près", textes philosophiques, dernière partie des Vedas

Vāyu : Air, forme de Prana

Veda : Anciens textes indiens

Viśuddha cakra : 5ème Chakra, centre de purification situé au niveau de la gorge

Viṣṇu : Dité de la préservation

Vyāna : Une forme de prana qui circule dans le corps

Yoga : Union

Yogi : Un pratiquant en yoga

Yoginī : Une pratiquante en yoga