

QU'EST-CE QUE LE YOGA NIDRA ?

Mis au point par **Swami Satyananda Saraswati en 1956**, la méthode du Yoga Nidra nous apprend à bénéficier de tous les avantages du sommeil profond en un temps record. [Il se pratique allongé en Shavasana sur le sol si la posture vous est confortable \(sinon adaptez\).](#)

Le Yoga Nidra est une technique de relaxation qui vise à un parfait équilibre physique et mental. Il apporte un état de complète quiétude dans toutes les dimensions de notre personnalité. Il peut aussi contribuer à amener à la réalisation du SOI, à l'Eveil.

La pratique est fondée sur la rotation de la conscience, dans laquelle on passe mentalement en revue les différentes parties du corps, et là réside le secret de son efficacité.

Le Yoga Nidra peut être pratiqué dans un cours de Yoga ou chez soi. Choisissez une pièce calme et fermée et prenez l'habitude d'y recourir régulièrement et même tous les jours si vous le pouvez. La pièce doit être bien ventilée mais à l'abri des courants d'air et des moustiques, avec un éclairage tamisé et une température agréable. Il est indispensable de choisir un lieu tranquille, les interruptions brutales doivent être évitées.

Les meilleurs moments pour pratiquer sont les petites heures du matin et la période du soir avant le coucher. Ne pratiquez pas immédiatement après les repas, attendez au moins deux heures pour la digestion d'un gros repas et une demi-heure après une collation légère. Si vous pratiquez avant de dormir il est conseillé de prendre une douche fraîche préalablement ([pour ne pas vous endormir pendant le Yoga Nidra !](#)).

Contre-indication au Yoga Nidra : Pas recommandé pour les personnes qui souffrent de psychose (Schizophrénie par exemple). Si quelqu'un est sous traitement psychiatrique sérieux à cause de l'impossibilité à se concentrer, de rester immobile pendant la séance.

Installez-vous sur le tapis, une natte, une couverture. La colonne vertébrale est droite, les bras reposent dans l'axe de chaque côté du corps mais suffisamment écartés pour que leur partie supérieure ne touche pas le bord de la poitrine. Les mains détendues et paumes tournées vers le haut et les doigts repliés vers l'intérieur sans être serrés. Les jambes sont également droites mais suffisamment écartées pour éviter le contact en haut des cuisses. On laisse les pieds tomber vers l'extérieur. Les yeux sont fermés.

Dans la position idéale, la tête repose au même niveau que le reste du corps, mais beaucoup de personnes s'y trouvent mal à l'aise ; on utilisera alors un coussin ou une couverture pliée, comme support sous la nuque.

Une autre source d'inconfort peut être le bas du dos lorsque la région lombaire accuse une courbure au lieu de reposer à plat sur le sol. Un petit traversin pourra être utilisé comme support.

L'objectif de Shavasana est de réduire autant que possible les stimulations sensorielles, ce qui explique l'arrangement du corps précédemment indiqué. Il est préférable de porter des vêtements peu serrés et d'éviter de trop couvrir le corps ([mais en aucun cas il ne faut avoir froid pendant la pratique](#)). Cependant comme la température de celui-ci tend à diminuer pendant la relaxation, on pourra utiliser une couverture.

Préparation : un des plus grands obstacles dans la pratique de Yoga Nidra est la douleur, la raideur et une tension généralisée du corps.

Le Yoga Nidra, son Action

Le Schéma de la séance se réduit aux éléments essentiels suivants :

- Rotation de la conscience
- Prise de conscience du souffle
- Développement des sensations

- Visualisation d'histoires et d'images

Les deux premiers points ont trait à la **relaxation physique**, le troisième à la **relaxation émotionnelle**, et le dernier à la **relaxation mentale**.

L'opportunité est donnée de **formuler une résolution** au début et à la fin de Yoga Nidra. L'ensemble de la technique s'achève sur un retour très étudié à l'état de veille. Pendant la pratique du sommeil psychique, il vous est demandé de jouer un double rôle, c'est-à-dire de suivre les directives tout en les donnant et cela lorsque vous avez suffisamment étudié la technique pour vous passer d'un professeur.

RELAXATION PHYSIQUE

Elle est induite par une rotation de la conscience à travers les quelques 76 centres du corps physique, (doigts, genoux, paume des mains etc....) d'une manière aussi rythmée et rapide que possible. Par rotation de conscience nous entendons ceci : on demande au mental de penser à ces centres nommés pendant un temps et dans une séquence bien ordonnée, telle que doigts, paume, poignet, coude etc... en suivant certains circuits bien définis du corps. Il est donc possible de faire circuler la conscience selon différents circuits, soit à la surface du corps soit selon des itinéraires internes, tels que l'appareil digestif, respiratoire ou le squelette.

Puis cette relaxation physique est approfondie en amenant l'attention sur le souffle. On ne cherche qu'à prendre conscience de la respiration sans essayer de la forcer ou de la modifier. On pourra la sentir dans les narines, dans la poitrine ou dans le passage qui se situe entre le nombril et la gorge. Cette pratique sert à parfaire l'état de relaxation physique.

RELAXATION EMOTIONNELLE

Ensuite vient la relaxation sur le plan des émotions ou sensations. Des sensations dotées d'une forte charge psychosomatique sont rappelées ou éveillées, éprouvées aussi intensément que possible, puis congédiées. Ces sensations comprennent en particulier la chaleur et le froid, la douleur et le plaisir, la lourdeur et la légèreté, l'amour et la haine, la jalousie, la peur et la colère. C'est une pratique qui développe le pouvoir de notre volonté sur nos émotions, tout en amenant la relaxation sur le plan émotionnel qu'on purge des sensations déplaisantes.

RELAXATION MENTALE

Nous en arrivons ensuite à la relaxation mentale, au sommeil psychique dans le domaine du mental. Vu de l'extérieur à ce niveau, on semble endormi mais on reste pleinement conscient de son milieu intérieur. En fait, on perd toute conscience du corps physique. A cette phase de la séance on évoque des images les unes après les autres, soit sous forme d'histoire, on essaye de les visualiser. On discipline son imagination à tel point que l'on est capable d'évoquer des paysages, des océans, des fleurs, des montagnes etc... En les visualisant, on cultive les niveaux les plus profonds du mental et on approfondit la perception de soi. Cette phase se termine habituellement sur une image chargée de forte signification spirituelle ou appelant des sensations de paix et de calme. A ce stade le mental est très sensible aux affirmations et aux suggestions positives. Après le Sankalpa, on ramène graduellement la conscience vers le monde extérieur.

Durant le Yoga Nidra, **d'autres technique yogiques** sont également utilisées comme :

*Le **antar mouna** (Silence intérieur) : technique tantrique de méditation qui, partant d'une écoute des bruits, vise par paliers à endiguer les fluctuations du mental, pour arriver au silence mental.

*Le **pranayama** : exercices de respiration, travail sur le souffle par le biais de différentes techniques c'est le quatrième stade du yoga de Patanjali.

*Le **chidakasha dharana** : technique de méditation sur l'espace intérieur. Chidakash signifie obscurité aperçue derrière les yeux clos ou espace intérieur. C'est l'écran sur lequel sont projetées les visualisations durant le Yoga Nidra. Existence abstraite, inconsciente, le mental plus le SOI.

L'ensemble de ces techniques yogiques constitue une méthode polyvalente de méditation, qui convient aussi bien aux débutants qu'aux étudiants avancés.

Pour bien appréhender la portée du Yoga Nidra, voyez le MEMO intitulé LE YOGA ET LE MENTAL, panorama de ce que sont le mental et la méditation à la lumière du Yoga.

Pratyahara (Le retrait des sens)

Considérons maintenant le Yoga Nidra comme une technique de pratyahara. La majorité d'entre nous passe la plus grande partie de sa vie de veille, le mental tourné vers le dehors, dans la préoccupation essentielle et constante des événements qui surviennent à l'extérieur du corps. Le plus grand obstacle à l'intériorisation est constitué par les messages que le mental reçoit continuellement du monde extérieur par l'intermédiaire des sens. La vue et l'ouïe sont les deux sens qui concourent le plus à l'extraversion. Nous essayons dans pratyahara d'arriver au point où tous ces stimuli sont laissés pour compte.

Or le mental est un gosse espiègle : il fait le contraire de ce que nous voulons qu'il fasse. Quand nous essayons de nous fermer aux données des sens, il répond en les intensifiant. C'est pourquoi nous portons délibérément notre attention sur les bruits de l'extérieur. Au bout d'un moment, le mental perd tout intérêt pour ces bruits et s'en détourne spontanément. Reste le sens du toucher comme principale source de stimuli extérieur. Les sensations du toucher sont minimisées en adoptant la position de Shavasana. La pulpe des doigts étant un organe des plus sensibles, on évite le contact avec le sol en tournant la paume des mains vers le haut. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de vent ou de courants d'air dirigés sur le corps. Les stimuli que sont le goût ou l'odorat sont comparativement aux autres sens négligeables.

VISUALISATION

Dans cette pratique, c'est comme un voyage organisé du mental de la sorte qu'il soit complètement introverti, tout en continuant à écouter la voix du professeur. On fait circuler la conscience à travers des images et des pensées choisies, afin de désactiver leur puissance de dispersion. L'un des moyens les plus efficaces d'activer le mental est d'énumérer une longue série de différents objets, selon une succession rapide et rythmée, ce que nous appelons les images rapides.

Dharana

La vision d'images agit sur deux plans : 1/elle développe la puissance de visualisation, 2/ par leur capacité à susciter des associations, ces images éliminent du conscient et du subconscient les éléments perturbants.

A ce stade votre mental est parfaitement concentré et vous êtes prêt pour **Dharana** (La concentration)

SANKALPA

Les couches les plus profondes du subconscient sont très sensibles aux suggestions de la volonté consciente. Yoga Nidra nous donne accès à cette région, et nous induit dans un état de très haute réceptivité à la suggestion consciente. Les suggestions formulées à ce moment seront soutenues par la force formidable du subconscient et pourront alors exercer une grande influence sur la personnalité de l'individu.

Le sankalpa est un ordre direct donné par le conscient au subconscient. La puissance du subconscient finira par faire émerger cet ordre au niveau conscient, et cela se manifestera d'une manière effective dans votre comportement.

Le contenu du subconscient (**Samskaras**) exerce une influence majeure sur notre mode de pensée et de perception et également sur notre manière d'apparaître aux autres. Les pensées et les actes d'aujourd'hui sont influencés par l'expérience passée et l'expérience d'aujourd'hui détermine notre comportement à venir. Ce cycle de l'action et de la

réaction est connu sous le nom de Karma (le cycle du destin). Il est responsable de touches les régressions, stagnations et progressions dans la vie.

Nous ne sommes pas les victimes impuissantes du destin, car chacun de nous a le pouvoir de modeler sa propre structure mentale. Le sage développe sa personnalité, en se travaillant lui-même. Il n'est aucune personnalité qui ne puisse être réformée et aucune peur ni obsession si profondément enracinées, qu'on ne puisse éliminer ; le germe du changement est le **sankalpa** qui est formulé dans le Yoga Nidra.

Souvent nous avons pris des résolutions superficielles pour venir à bout d'une habitude indésirable. Quelqu'un peut essayer de changer sincèrement, mais échouer. C'est parce que sa résolution ne travaillait qu'au niveau de la conscience intellectuelle et non en profondeur. La résolution n'était pas soutenue par la force de volonté de l'être profond qui doit agir pour mener la résolution à son terme. Cependant la même résolution formulée en état de Yoga Nidra est fermement plantée dans le subconscient.

L'autosuggestion est une technique puissante et doit être utilisée intelligemment. Les vieilles habitudes indésirables, dont vous ne pouvez-vous débarrasser, ne représentent pas de problèmes par elles-mêmes. Elles sont les symptômes de quelque chose de plus profond. Supprimer un symptôme par exemple de ne plus fumer, ne fera qu'entraîner la réapparition de cette impulsion sous une forme différente. **Nous suggérons que vous n'utilisiez pas le Sankalpa pour vous débarrasser de « mauvaises habitudes » : il est plus constructif de diriger le sankalpa vers un but positif qui concerne la vie toute entière, un vrai désir de se réformer soi-même à fond. En atteignant un tel but, vous gagnerez automatiquement la force de surmonter les habitudes indésirables.**

Il est très important que le Sankalpa soit formulé en terme clairs et positifs. Par exemple, il y a une attitude négative derrière une résolution telle que « je vais vaincre ma peur ». Réorientez plutôt votre attitude en affirmant « **je vais avoir du courage et de la force** ». On se débarrasse d'un élément indésirable en cultivant sa qualité opposée.

Votre sankalpa doit être répété mentalement avec la conviction sincère qu'il sera efficace dans votre vie. La répétition mécanique a peu d'effet sur l'esprit. Vous devez SENTIR votre Sankalpa, car le subconscient n'est sensible et réceptif qu'à des suggestions soutenues par un fort élan émotionnel.

Le Sankalpa doit être formulé en termes clairs et simples sans en changer un seul mot, jusqu'à qu'il se soit manifesté dans votre vie. En voici quelques exemples et vous en concevrez d'autres en fonction de vos propres besoins et de votre propre inclination :

« Je demeure en parfaite santé »

« Je deviens efficace et dynamique »

« Je suis sincère envers moi-même »

« Je trouve la vérité »

Le Yoga Nidra constitue une technique de transformation :

Discours de Swami Satyananda Saraswati, lors d'un congrès international de Yoga à Bogota, Colombie, en 1974.

« Quel est le secret de cette transformation ? Des sermons ? Non ! Des conseils ? Non ! Le relâchement des tensions, la relaxation et la paix mentale, tels sont les secrets de la transformation.

Beaucoup de gens ont de mauvaises habitudes qu'ils détestent. Par exemple, quelqu'un peut être habitué au haschich et à chaque fois qu'il fume, il s'en veut de le faire, tout en pensant « je n'aime pas cette habitude, je ne veux pas boire ou je ne veux pas fumer ». Dû à la forte tendance de son psychisme dès que la nuit tombe, il commence à éprouver le besoin lancinant du haschich. Ceci crée en lui un conflit symptomatique d'une personnalité divisée. Il désire quelque chose dont il sait que l'usage est mauvais pour lui. Il cède à la tentation et il se livre au haschich qui est nocif pour le cerveau et le système respiratoire.

Comment surmonter cette situation ? Il y a une simple formule. Allongez-vous sur notre lit et concentrez-vous sur le souffle et le corps. Au moment où vous vous sentez sur le point de vous assoupir dites-vous une chose : « fini l'alcool » ou « fini la cigarette » ou « fini le haschish ». Essayez cette technique à propos de n'importe quelle habitude et en moins de dix jours vous vous apercevez que vous la quittez. Grâce à cette résolution prise lorsque le mental est totalement relâché et réceptif vous pouvez améliorer votre vue, votre digestion, vos relations »

Le Yoga Nidra est une méthode complète de méditation qui vous guide de **Pratyahara** à **Dharana**, pour aboutir à **Dhyana** (Voir le [MEMO Yoga et Méditation](#)). Sous sa forme simple, elle représente une méthode de retrait des sens conduisant à la relaxation, mais les stades les plus hauts et les plus subtils, sont également accessibles à l'étudiant qui persiste dans sa pratique.

EFFETS PHYSIOLOGIQUES

Pendant Yoga Nidra il se produit un ralentissement de tout le métabolisme. Ceci se remarque par une réduction de la consommation d'oxygène, une diminution du rythme cardiaque, une augmentation de l'activité des ondes alpha dans le cerveau. On observe une chute de la pression sanguine mais le flux de sang à travers le corps est augmenté du fait de la réduction de la constriction des vaisseaux sanguins. Cet afflux de sang supplémentaire entraîne un apport d'oxygène aux muscles qui permet de diminuer le taux de lactate accumulé pendant l'exercice musculaire (Ex : [en cas de pratique posturale avant le yoga Nidra](#)). Cela est important car des tests médicaux ont montré que l'augmentation du lactate dans l'organisme se traduisait par un surcroît de fatigue et d'anxiété.

La pratique de Yoga Nidra amène un état de relaxation qui est plus profond que le sommeil et permet aussi à ces changements de s'effectuer dans un temps record.

Pendant le Yoga Nidra, on nous demande de laisser de côté l'Intellect et de fonctionner seulement au niveau des sensations. L'égo n'a plus à satisfaire notre esprit critique et cesse de censurer les impulsions qui remontent de l'inconscient. Nous pouvons considérer ces tensions comme autant d'énergie accumulée, énergie qui renforce tout ce que nous essayons de censurer, toutes ces conduites et ces désirs qui n'avaient pas le droit de s'exprimer au niveau conscient.

Pendant le Yoga Nidra, on laisse s'exprimer ces frustrations, ces désirs contrariés dans le but de réduire les tensions, et l'énergie qui sous-tendait ces désirs est libérée pour d'autres usages.

Le même processus se produit dans le sommeil normal lorsque nous rêvons. Cependant, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité crée un besoin accru de temps de rêve pour faire face aux remous de l'inconscient. Pendant le Yoga Nidra, nous créons un rêve selon les directives de celui qui nous guide. Les symboles choisis pour cette pratique ont une signification universelle puissante, ce qui aide beaucoup à accroître la prise de conscience et à provoquer le relâchement des tensions. **Ainsi le fait de passer régulièrement en revue le contenu de l'inconscient, réduit de beaucoup le potentiel de l'anxiété et amène dans notre être profond une plus grande harmonie. C'est un coup d'arrêt donné au pessimisme et à la dépression, et un stimulant à l'efficacité et à la joie que nous dirigeons sur notre travail et nos activités de tous les jours. Nos vies deviennent vraiment une expression de santé mentale et physique.**

L'essentiel dans le Yoga Nidra (et dans le yoga en général) est d'accroître la prise de conscience et la perception de l'être profond. Toutes les intuitions, toutes les images qui surgissent, doivent être regardées avec détachement ; il ne doit pas y avoir d'analyse.

Source : Swami Satyananda Saraswati, traduction de Micheline Flak, Nom de l'ouvrage : « Apprenez à dormir »

[En bleu, remarque personnelles.](#)