

## YOGA NIDRA L'ART DE LA RELAXATION

### La relaxation est un art qui s'apprend et se cultive.

Que vous pensiez trop ou pas assez, vous accumulez des tensions. Que vous ayez un travail ou non, vous accumulez des tensions. Que vous ayez un lourd régime protéiné, un régime céréalier ou végétarien, vous accumulez des tensions. Ces tensions se déposent en masse dans les systèmes musculaires, émotionnels et mentaux.

Le yoga permet de traiter les tensions à l'aide d'un périscope à large portée. Nous nous rendons compte que si le mental est tendu, l'estomac le deviendra également ; et que si l'estomac fait des siennes le système circulatoire en pâtira ce qui entraînera des tensions mentales. C'est un cercle vicieux. Par conséquent dans le yoga le relâchement des tensions est l'une des cibles essentielles.

Les tensions internes d'une personne contribuent aux tensions psychologiques collectives et inversement. Elles ont pour terrain possible une vie de famille malheureuse, le chaos social, l'agressivité ambiante, le climat conflictuel entre nations et communautés etc.... Les religions, les lois et les gouvernements sont impuissants à établir la paix et l'harmonie entre les gens. Les textes yogiques nous incitent unanimement à rechercher, découvrir et établir la paix au plus profond de nous, non au dehors. Si nous apprenons à nous relaxer et à mettre en phase le corps et le mental nous établirons la paix en nous et autour de nous.

Le yoga identifie trois types de tensions responsables des tourments de la vie moderne : les tensions musculaires, les tensions émotionnelles, les tensions mentales.

***La pratique systématique de Yoga Nidra permet de dénouer peu à peu ces tensions grâce à un repos de qualité. En effet la relaxation est un art qui s'apprend et se cultive.***

La plupart des gens pensent que la directive est très simple : « s'allonger, fermer les yeux et se dire je me relaxe ». Cependant ils ne sont jamais relaxés car la sensation de bien-être reste superficielle tandis que les tensions sous-jacentes demeurent. Même pendant le sommeil, les pensées et les soucis tourbillonnent dans la tête si bien qu'il peut arriver de se réveiller en proie à la fatigue. La relaxation est une expérience qui va bien au-delà du sommeil. Pour obtenir une relaxation parfaite nous devons rester conscient et relâcher les tensions internes du corps, des émotions et du mental. Tel est yoga nidra : un état de sommeil dynamique doublé d'une technique scientifique d'élimination des tensions.

Le terme YOGA NIDRA dérive de deux mots sanskrits « yoga » qui signifie conscience focalisée et « nidra » qui signifie sommeil. Yoga Nidra signifie « sommeil avec trace de conscience ». Pendant la pratique de yoga nidra le corps paraît endormi tandis que la conscience fonctionne à un niveau profond. C'est pourquoi on définit souvent yoga nidra comme sommeil psychique ou relaxation profonde avec maintien de la conscience internalisée.

Cette forme de repos tant psychique que physiologique est plus efficace que le sommeil. Ainsi une seule heure de Yoga Nidra équivaut à quatre heures de sommeil. Pourquoi ? Car il s'agit d'un état mental limite entre sommeil et veille, où le contact avec les dimensions subconscientes et inconscientes s'opère spontanément. Dans le yoga nidra l'état de relaxation est atteint par un mouvement d'intériorité éloigné du vécu extérieur. Quand la

conscience peut se séparer de la conscience externe et du sommeil, elle gagne en puissance et peut être appliquée de multiples manières : au développement de la mémoire, à l'augmentation du savoir et de la créativité, à la transformation de sa propre personnalité, à la réduction d'habitudes ou de tendances non souhaitées.

Comment cela se produit-il ? Simplement. Lorsque survient une complète relaxation, la réceptivité augmente. Lorsque la conscience est connectée à l'appareil sensoriel, la réceptivité diminue. C'est le secret de yoga nidra. Par suite du processus d'intellectualisation, la connaissance qui pénètre le cerveau ne s'y imprègne pas vraiment. Mais lorsqu'il y a un léger retrait du mental et qu'on entre dans un état où ni le sommeil, ni la veille ne prédomine, toutes les impressions qui pénètrent dans le mental à ce moment-là deviennent puissantes et y demeurent.

Ainsi yoga nidra nous conduit momentanément, vers un état où la conscience claire est dissociée des canaux sensoriels, état appelé en yoga « pratyahara » c'est-à-dire retrait des sens.

### **Comment Yoga Nidra se pratique-t-il ?**

Une séance de Yoga nidra dure entre vingt et quarante-cinq minutes. Elle s'effectue dans une pièce calme aux fenêtres et portes closes, dans une posture assise, ou allongé sur le dos appelée en yoga « savasana » , le voile des paupières doucement pausé sur les yeux. La voix de l'instructeur guide. La relaxation se réalise sur les trois plans : corporel, mental et émotionnel.

La relaxation corporelle s'installe doucement dans la prise de conscience des bruits extérieurs, du corps, pour venir s'intérioriser par une attention particulière portée aux différentes parties du corps. Elle se poursuit et s'achève par l'attention portée au souffle.

La relaxation émotionnelle consiste à éprouver et éliminer des sensations ayant une intense résonance physique ou affective telles que froid/chaud, lourd/léger, chagrin/joie ... Cette mise en relation alternée des ressentis par paire d'opposés harmonise les deux hémisphères du cerveau et aide à équilibrer et maîtriser des fonctions habituellement inconscientes.

Puis vient la relaxation mentale, amenée par la visualisation d'images de paysages variés et apaisantes. Cette pratique développe la conscience de soi et détend le mental, elle induit progressivement la concentration qui s'épanouit en méditation.

La séquence se termine sur une résolution appelée « sankalpa ». Le sankalpa est une détermination, une graine que vous créez et semez dans la plate-bande du mental. Cette résolution est personnelle et spécifique à chacun, elle ne doit pas être dévoilée. C'est cette graine qui vous permet de mettre en place les changements que souhaitez voir se réaliser dans votre vie. Pour réussir, le sankalpa doit être mis en place quand le mental détendu est susceptible de s'en imprégner. Le climat de yoga nidra permet de rassembler les immenses énergies mentales qui vont amener à maturité cette graine puissante bien enracinée.

Ainsi yoga nidra est une méthode systématique qui induit la relaxation conjuguée du physique, du mental et des émotions.

Ce texte à été rédigé à partir de l'ouvrage de Swami Satyananda Saraswati « Yoga Nidra, une technique de transformation »aux édition Satyanandashram France. Avec tous mes remerciements. Hari Om Tat Sat.

## YOGA NIDRA L'ART DE LA RELAXATION

### La relaxation est un art qui s'apprend et se cultive.

Que vous pensiez trop ou pas assez, vous accumulez des tensions. Que vous ayez un travail ou non, vous accumulez des tensions. Que vous ayez un lourd régime protéiné, un régime céréalier ou végétarien, vous accumulez des tensions. Ces tensions se déposent en masse dans les systèmes musculaires, émotionnels et mentaux.

Le yoga permet de traiter les tensions à l'aide d'un périscope à large portée. Nous nous rendons compte que si le mental est tendu, l'estomac le deviendra également ; et que si l'estomac fait des siennes le système circulatoire en pâtira ce qui entraînera des tensions mentales. C'est un cercle vicieux. Par conséquent dans le yoga le relâchement des tensions est l'une des cibles essentielles.

Les tensions internes d'une personne contribuent aux tensions psychologiques collectives et inversement. Elles ont pour terrain possible une vie de famille malheureuse, le chaos social, l'agressivité ambiante, le climat conflictuel entre nations et communautés etc.... Les religions, les lois et les gouvernements sont impuissants à établir la paix et l'harmonie entre les gens. Les textes yogiques nous incitent unanimement à rechercher, découvrir et établir la paix au plus profond de nous, non au dehors. Si nous apprenons à nous relaxer et à mettre en phase le corps et le mental nous établirons la paix en nous et autour de nous.

Le yoga identifie trois types de tensions responsables des tourments de la vie moderne : les tensions musculaires, les tensions émotionnelles, les tensions mentales.

***La pratique systématique de Yoga Nidra permet de dénouer peu à peu ces tensions grâce à un repos de qualité. En effet la relaxation est un art qui s'apprend et se cultive.***

La plupart des gens pensent que la directive est très simple : « s'allonger, fermer les yeux et se dire je me relaxe ». Cependant ils ne sont jamais relaxés car la sensation de bien-être reste superficielle tandis que les tensions sous-jacentes demeurent. Même pendant le sommeil, les pensées et les soucis tourbillonnent dans la tête si bien qu'il peut arriver de se réveiller en proie à la fatigue. La relaxation est une expérience qui va bien au-delà du sommeil. Pour obtenir une relaxation parfaite nous devons rester conscient et relâcher les tensions internes du corps, des émotions et du mental. Tel est yoga nidra : un état de sommeil dynamique doublé d'une technique scientifique d'élimination des tensions.

Le terme YOGA NIDRA dérive de deux mots sanskrits « yoga » qui signifie conscience focalisée et « nidra » qui signifie sommeil. Yoga Nidra signifie « sommeil avec trace de conscience ». Pendant la pratique de yoga nidra le corps paraît endormi tandis que la conscience fonctionne à un niveau profond. C'est pourquoi on définit souvent yoga nidra comme sommeil psychique ou relaxation profonde avec maintien de la conscience internalisée.

Cette forme de repos tant psychique que physiologique est plus efficace que le sommeil. Ainsi une seule heure de Yoga Nidra équivaut à quatre heures de sommeil. Pourquoi ? Car il s'agit d'un état mental limite entre sommeil et veille, où le contact avec les dimensions subconscientes et inconscientes s'opère spontanément. Dans le yoga nidra l'état de relaxation est atteint par un mouvement d'intériorité éloigné du vécu extérieur. Quand la

conscience peut se séparer de la conscience externe et du sommeil, elle gagne en puissance et peut être appliquée de multiples manières : au développement de la mémoire, à l'augmentation du savoir et de la créativité, à la transformation de sa propre personnalité, à la réduction d'habitudes ou de tendances non souhaitées.

Comment cela se produit-il ? Simplement. Lorsque survient une complète relaxation, la réceptivité augmente. Lorsque la conscience est connectée à l'appareil sensoriel, la réceptivité diminue. C'est le secret de yoga nidra. Par suite du processus d'intellectualisation, la connaissance qui pénètre le cerveau ne s'y imprègne pas vraiment. Mais lorsqu'il y a un léger retrait du mental et qu'on entre dans un état où ni le sommeil, ni la veille ne prédomine, toutes les impressions qui pénètrent dans le mental à ce moment-là deviennent puissantes et y demeurent.

Ainsi yoga nidra nous conduit momentanément, vers un état où la conscience claire est dissociée des canaux sensoriels, état appelé en yoga « pratyahara » c'est-à-dire retrait des sens.

### **Comment Yoga Nidra se pratique-t-il ?**

Une séance de Yoga nidra dure entre vingt et quarante-cinq minutes. Elle s'effectue dans une pièce calme aux fenêtres et portes closes, dans une posture assise, ou allongé sur le dos appelée en yoga « savasana » , le voile des paupières doucement pausé sur les yeux. La voix de l'instructeur guide. La relaxation se réalise sur les trois plans : corporel, mental et émotionnel.

La relaxation corporelle s'installe doucement dans la prise de conscience des bruits extérieurs, du corps, pour venir s'intérioriser par une attention particulière portée aux différentes parties du corps. Elle se poursuit et s'achève par l'attention portée au souffle.

La relaxation émotionnelle consiste à éprouver et éliminer des sensations ayant une intense résonance physique ou affective telles que froid/chaud, lourd/léger, chagrin/joie ... Cette mise en relation alternée des ressentis par paire d'opposés harmonise les deux hémisphères du cerveau et aide à équilibrer et maîtriser des fonctions habituellement inconscientes.

Puis vient la relaxation mentale, amenée par la visualisation d'images de paysages variés et apaisantes. Cette pratique développe la conscience de soi et détend le mental, elle induit progressivement la concentration qui s'épanouit en méditation.

La séquence se termine sur une résolution appelée « sankalpa ». Le sankalpa est une détermination, une graine que vous créez et semez dans la plate-bande du mental. Cette résolution est personnelle et spécifique à chacun, elle ne doit pas être dévoilée. C'est cette graine qui vous permet de mettre en place les changements que souhaitez voir se réaliser dans votre vie. Pour réussir, le sankalpa doit être mis en place quand le mental détendu est susceptible de s'en imprégner. Le climat de yoga nidra permet de rassembler les immenses énergies mentales qui vont amener à maturité cette graine puissante bien enracinée.

Ainsi yoga nidra est une méthode systématique qui induit la relaxation conjuguée du physique, du mental et des émotions.

Ce texte à été rédigé à partir de l'ouvrage de Swami Satyananda Saraswati « Yoga Nidra, une technique de transformation »aux édition Satyanandashram France. Avec tous mes remerciements. Hari Om Tat Sat.