

Yoga Nidra

Le yoga du sommeil éveillé



Le yoga nidra, que l'on peut traduire par yoga du sommeil, est une forme très particulière de yoga, à pratiquer ... sans bouger, et dans état proche du sommeil. Le but du yoga nidra est d'induire un état de complète relaxation physique, mentale et émotionnelle.

Pour comprendre ce qu'est le yoga nidra, il faut faire un rapide retour aux sources du yoga, loin de sa version occidentalisée. Yoga est un mot sanskrit signifiant « union » dans le sens d'unir le corps et l'esprit, le visible et l'invisible, de fondre la conscience dans le Tout, en bref, d'atteindre une forme d'éveil spirituel. Il s'agit donc d'une discipline profondément spirituelle. Cette union se réalise en pratiquant des exercices permettant de réunir le corps et l'esprit, notamment en manipulant les énergies subtiles du corps. Il existe plusieurs formes de yoga, certaines se concentrant davantage sur les exercices physiques, d'autres sur le souffle. Quels que soient les exercices, le but ultime reste le même, entrer dans un profond état méditatif.

Le yoga nidra est une technique relativement récente et très à part. Elle a été « inventée » dans les années 50 par Swami Satyananda Saraswati. Inventé n'est sans doute pas le mot exact car Swami déclare lui-même qu'il a juste rassemblé et synthétisé un ensemble de techniques pré-existantes puisées dans les tantras, il les a modernisées et rendues ainsi facilement accessibles à un plus vaste public.

Le mot sanskrit nidra signifie sommeil, le sommeil profond, sans rêve. Normalement ce type de sommeil est un état dépourvu de conscience. Le but du yoga nidra est de pénétrer dans cet état de sommeil profond tout en gardant sa conscience. Cet état particulier entre sommeil et éveil permet d'accéder à des niveaux profonds de la conscience et de l'inconscient. Le yoga nidra est parfois qualifié de yoga du sommeil éveillé.

Durant la pratique du yoga nidra, le pratiquant semble endormi pourtant sa conscience continue de fonctionner dans un niveau proche de l'état hypnagogique, ou comme le dit swami, hypnagogique. Dans cet état on peut puiser des intuitions ou des idées créatives directement de l'inconscient. Le yoga nidra permet d'atteindre un état profond de relaxation avec pour résultat de se sentir particulièrement reposé et ressourcé.

La clé du yoga nidra est la « rotation de la conscience ». Ce n'est pas le corps qui bouge, mais plutôt l'esprit. Il s'agit de prendre conscience des différentes parties de son corps, de la façon dont elles sont ressenties, selon un circuit précis et identique à chaque séance. Cette rotation enclenche le processus de relaxation et d'introspection. L'étape suivante est de reporter son attention sur la respiration, simplement l'observer. Puis vient la prise de conscience des « sensations », il s'agit de la lourdeur et de la légèreté, du froid et du chaud, de la joie et de la tristesse... pourvu que lorsque l'on observe l'une des sensations, on observe toujours son opposé, afin d'atteindre un état d'équilibre émotionnel. On se concentre sur la sensation et on imagine qu'elle envahit notre corps. La dernière étape est un exercice de visualisation, le pratiquant crée mentalement les images indiquées par l'instructeur. Le choix des images peut permettre d'induire un état de paix, ou grâce à des archétypes d'atteindre les couches profondes de l'inconscient. C'est à cette étape que le pratiquant entre dans un état hypnagogique. Les pratiquants avancés peuvent transformer cet état en état méditatif profond et y puiser des ressources de leur inconscient. Pour finir le pratiquant utilise son état réceptif pour planter « une graine », une résolution positive pour sa vie (**le Sankalpa**).

Le yoga nidra n'est pas d'un abord difficile, il ne demande pas de long apprentissage, dès la première séance, le débutant découvrira les effets bénéfiques de ce yoga. Bien qu'il soit possible de pratiquer le yoga nidra seul, il est mieux d'avoir accès à un enseignement, parce qu'il est difficile de se détendre tout en tentant de se souvenir des instructions.

Pour avoir plus d'informations, il y a le livre de l'inventeur de la méthode [Yoga Nidra de Swami Satyananda Saraswati](#) qui, à ma connaissance, n'est pas publié en français.

