



## Chapitre 1 - Qu'est-ce que le Yoga Nidra ?

Yoga Nidra signifie littéralement « sommeil yogique ». C'est une technique ancienne où le praticien entre dans un état profond de relaxation consciente. C'est une pratique systématique de déplacement de la conscience de notre monde extérieur vers notre monde intérieur.

Cela nous amène à un état de sommeil profond où nos sens, notre intellect et notre esprit se détendent. Nous nous libérons des concepts de temps, d'espace et de raison. Lorsque cela se produit, l'activité cérébrale diminue et le corps entre dans un état de guérison. Par conséquent, on dit aussi qu'une heure de Yoga Nidra peut donner le même bénéfice qu'un sommeil de quatre heures. Lorsque le corps entre dans un état de guérison, vous pouvez éliminer les toxines au niveau cellulaire, rafraîchir l'esprit et éliminer les bagages du subconscient.

Le Yoga Nidra peut être pratiqué par n'importe qui. Il présente d'immenses avantages pour tous ceux qui luttent pour lâcher prise, ceux qui souffrent de manque de sommeil, de traumatismes, de burn-out et d'anxiété. Il est également très bénéfique et possède un grand pouvoir de guérison pour tous ceux qui souhaitent expérimenter un sentiment de paix plus profond et se reconnecter plus profondément avec eux-mêmes. La pratique du Yoga Nidra nous conduit dans un état d'être harmonieux et reposant. À partir de là, nous pouvons guérir, restaurer et nous éveiller à notre vrai, heureux et éternel "Moi".

Parce que, lorsque nous sommes hors du nidra, nous observons vers l'extérieur. Lorsque nous entrons dans un état de Yoga Nidra, nous observons vers l'intérieur. C'est, en un mot, la pratique du Yoga Nidra : observer l'intérieur, se déconnecter du monde extérieur, se libérer des fluctuations de l'esprit et observer le « Soi ». Yoga Nidra signifie se réaliser, observer le « Soi ».

S'il est pratiqué régulièrement, le Yoga Nidra peut également conduire à une guérison profonde, à la libération de schémas mentaux négatifs et à la libération de perturbations émotionnelles ancrées dans le subconscient.

La pratique du Yoga Nidra gagne en popularité dans le monde entier, car de plus en plus de personnes expérimentent ses pouvoirs de guérison, tandis que la recherche continue à prouver son efficacité.

Selon les mots de Swami Satyananda :

"C'est un état dans lequel vous n'êtes ni endormi ni éveillé. Si vous vous endormez, ce n'est pas du Yoga Nidra. Si vous restez éveillé, ce n'est pas non plus du Yoga Nidra. Si les rêves vous envahissent, ce n'est pas du Yoga Nidra. Yoga Nidra est un état dans lequel vous êtes conscient des champs conscients, subconscients et inconscients de votre esprit en même temps. C'est une thérapie parfaite. Il élimine toutes les anomalies psychologiques et les samskaras, et vous aide à devenir votre moi normal et naturel."

## Qu'est-ce que n'est pas le Yoga Nidra ?

**Le Yoga Nidra n'est pas seulement une relaxation:** Il est devenu très populaire d'utiliser le terme «Yoga Nidra» pour toute méthode qui procure une relaxation. Même si la pratique du Yoga Nidra procure une relaxation profonde, ce n'est pas seulement une méthode de relaxation. Le Yoga Nidra est un état spécifique de conscience interne. C'est une expérience consciente de sommeil profond et sans rêve où une personne se connecte au monde intérieur et se déconnecte du monde extérieur.

**Il ne s'agit pas seulement d'une visualisation guidée :** Même si parfois la visualisation guidée peut être utilisée dans la pratique du Yoga Nidra, le but est de déplacer la conscience du monde extérieur vers le monde intérieur. Les visualisations guidées aident principalement à activer et à prendre conscience de nos sens et donc à déplacer la conscience vers l'extérieur.

**Ce ne sont pas que des affirmations ou des autosuggestions:** Bien que les affirmations et l'autosuggestion puissent faire partie du Yoga Nidra pour affecter positivement le subconscient, cela va bien au-delà du simple fait d'affecter le subconscient.

**Ce n'est pas qu'une rêverie:** La rêverie est l'état d'être agréablement perdu dans des pensées oniriques. Yoga Nidra peut initialement induire un effet similaire mais est destiné à déplacer la conscience dans un domaine beaucoup plus profond.

**Ce n'est pas seulement un état de rêve:** Au début, il est possible de faire de nombreux rêves complexes pendant la pratique. Mais Yoga Nidra n'est pas un état de rêve. Pendant le rêve, les sens et le processus mental sont encore pleinement actifs. Dans l'état actuel de Yoga Nidra, les processus mentaux cessent, nos sens se reposent et l'esprit devient clair et calme.

### 1.1. Yoga Nidra versus Shavasana

Shavasana est une pose de yoga au repos où le corps physique et l'esprit sont censés être silencieux et immobiles, et la respiration est douce et sans effort. «Shav» signifie littéralement «cadavre» ou «corps» et la pose est donc la posture du cadavre. Cette immobilité complète apporte une relaxation profonde au corps et à l'esprit. La posture du cadavre ressemble à une posture facile, mais de nombreux praticiens la trouvent particulièrement difficile car elle les oblige à abandonner le contrôle des parties du corps, permettant à la respiration de ralentir et à l'esprit de se calmer.

Shavasana est généralement pratiqué pendant une durée d'une à cinq minutes. Il est courant que les gens s'assoupissent dans un Shavasana plus long, par exemple dans une relaxation finale plus longue après la pratique des asanas. Mais l'idée est simplement de calmer l'esprit, la respiration et les sens comme dans un état mort.

Dans le Yoga Nidra, le praticien guide ses élèves pour qu'ils s'allongent confortablement. De préférence, les étudiants s'allongent en Shavasana car c'est naturellement la position de repos la plus facile et la plus équilibrée. Mais il est également très courant et acceptable que les élèves se couchent sur le ventre ou sur le côté. L'enseignant guide les élèves tout au long d'un scénario détaillé et précis. Au début des instructions, il vous est demandé de définir un Sankalpa ou de prendre une résolution pour vous-même ou de faire appel au désir le plus profond.

Vous avez peut-être ressenti cette sensation lorsque vous êtes à moitié endormi et vous avez étrangement l'impression que votre cerveau s'assoupit. Un tel état de conscience, entre être éveillé et être endormi, est un état où le Yoga Nidra peut vous amener.

Donc, pour résumer; Shavasana est un asana de yoga, une posture. Yoga Nidra est un état de conscience, entre le sommeil et l'éveil. C'est une relaxation complète du corps, tandis que l'esprit reste éveillé. L'utilisation appropriée de Shavasana peut permettre de faire l'expérience du Yoga Nidra, mais les deux sont des concepts indépendants. Shavasana n'est pas requis pour le Yoga Nidra, et la pratique de Shavasana n'implique pas que l'on fera l'expérience du Yoga Nidra.

## 1.2. Yoga Nidra versus hypnose

Dans le Yoga Nidra et l'hypnose, le corps est profondément détendu et le subconscient est très actif. Mais ce sont les seules similitudes.

Comme le Yoga Nidra et l'hypnose peuvent être utilisés pour influencer l'esprit, beaucoup de gens pensent que le Yoga Nidra est une forme d'hypnose. Mais la pratique et le but sont très différents. Bien qu'ils commencent tous les deux par une relaxation guidée, le Yoga Nidra continue dans une direction et l'hypnose dans une autre. Il est vrai que lorsque les sens et l'esprit se calment, vous pouvez basculer dans un état hypnotique. Si vous restez conscient du processus en cours, vous pouvez contourner cet état.

C'est pourquoi souvent le professeur répète ou vous demande de ne pas dormir. Dans Yoga Nidra, vous essayez de rester éveillé. Même si vous vous détendez profondément, vous ne voulez pas dormir. Vous êtes bien conscient que vous êtes en train de faire du Yoga Nidra. Dans le Yoga Nidra, l'esprit conscient est toujours actif et peut prendre le contrôle à tout moment, alors que dans l'hypnose, la conscience est souvent supprimée et vous pourriez ne plus vous souvenir de ce que vous avez vécu.

Dans le Yoga Nidra, le rôle de l'enseignant est de vous guider et de vous amener à un état de conscience profonde. En hypnose, le thérapeute prend souvent le contrôle de l'esprit conscient pour explorer votre subconscient.

## 1.3. Yoga Nidra versus Relaxation

Lorsque nous sommes fatigués de faire quelque chose ou de travailler dur, nous avons besoin de nous détendre. La plupart des gens font des activités comme écouter de la musique, regarder la télévision, se promener ou lire, etc. Ce n'est pas de la relaxation ; c'est une distraction. Ici, on se détourne vers des activités plus agréables.

Une bonne relaxation, c'est quand le corps, l'esprit et les cinq sens se reposent. Par exemple, pendant le sommeil profond (sommeil sans rêve), nous sommes détendus. Dans le sommeil profond, le corps, l'esprit et les sens se détendent complètement. La relaxation est nécessaire car c'est seulement dans cet état que le corps guérit, se répare et grandit. Mais ici la conscience s'évanouit. C'est pourquoi nous ne sommes pas conscients de ce qui s'est passé pendant que nous dormions.

Le Yoga Nidra commence par la relaxation, mais il va beaucoup plus loin. Dans le Yoga Nidra, la relaxation du corps, de l'esprit et des sens est très importante mais ce n'est pas le but final. Dans le Yoga Nidra, la conscience est active et dans un état d'observation. Même si le cerveau entre dans un état de relaxation profonde, vous êtes encore vaguement conscient du corps, de l'esprit et des sens et vous regardez à l'intérieur du « Moi ». Vous observez votre Soi, votre âme, comme si vous regardiez dans un miroir interne.

## 1.4. Yoga Nidra versus Méditation

Le Yoga Nidra n'est pas une méditation. Le yoga nidra et la méditation sont cependant très similaires. Dans la méditation, nous retirons également notre attention de l'extérieur. D'abord, nous pratiquons Pratyahara, en retirant les sens, puis nous passons à Dharana, la concentration et si nous y parvenons bien, nous entrons dans l'état de Dhyana, la méditation.

Ainsi, à Pratyahara, nous calmions les sens, les attirons à l'intérieur, afin qu'ils n'aient plus d'entrées. Dans Dharana, le but est de concentrer l'esprit sur un point. Et dans Dhyana, nous devenons conscients du « Soi ».

Dans la méditation, nous intériorisons notre concentration et recherchons qui nous sommes. Ceci est très similaire au Yoga Nidra, mais dans le Yoga Nidra, nous observons simplement et nous recherchons activement la méditation.

Vous pouvez considérer le Yoga Nidra comme un moyen de se préparer à la méditation. Il tourne votre attention vers l'intérieur et aide votre esprit et votre corps à atteindre l'état mental calme nécessaire pour méditer efficacement.

La méditation n'est pas pratique évidente à la plupart des gens. Maîtriser d'abord l'art du Yoga Nidra vous aidera à explorer éventuellement le défi beaucoup plus grand de concentrer l'esprit pendant la pratique de la méditation assise.