

## Chapitre 2 - L'histoire du Yoga Nidra

Dans les traditions indiennes telles que l'hindouisme et le bouddhisme, le concept de Yoga Nidra est assez ancien. Le Yoga Nidra est aussi vieux que le yoga lui-même qui remonte à des milliers d'années.

D'une manière générale, nous pensons que la forme moderne de Yoga Nidra a été développée par Swami Satyananda. Il a formulé la base de la technique moderne du Yoga Nidra au milieu du XXe siècle. À cette époque, dans les années 1940 et au début des années 1950, il était disciple de son gourou, Swami Sivananda à Rishikesh, en Inde.

Dans son travail sur le Yoga Nidra, Swami Satyananda décrit huit étapes pour entrer dans une étape pure de Yoga Nidra. Ces huit étapes sont :

- Intériorisation
- Sankalpa—une résolution prise, par l'étudiant, au cours de la pratique afin de clairement définir un objectif et de se concentrer dessus.
- Rotation de sa conscience
- Sensibilisation à la respiration
- Manifestation des contraires
- Visualisation créative
- Sankalpa—comprendre sa résolution à un niveau encore plus profond
- Extériorisation

Swami Satyananda déclare que le terme se compose de deux mots distincts yoga et nidra, ce dernier signifiant « sommeil ». Il l'a défini ainsi :

"Pendant la pratique du Yoga Nidra, on semble dormir, mais la conscience fonctionne avec un niveau de conscience plus profond. Pour cette raison, le Yoga Nidra est souvent appelé sommeil psychique ou relaxation profonde avec conscience intérieure."

En tant que composé sanskrit, Yoga Nidra pourrait être interprété de plusieurs manières, y compris « le sommeil qui est le yoga », « le sommeil causé par le yoga » et « le sommeil du yoga ». Cependant, la signification spécifique du terme dépend de son contexte historique.

Basé sur ce contexte historique, Yoga Nidra a deux significations différentes.

### 2.1. Les deux significations distinctes du Yoga Nidra

#### 1. Une technique de Yoga-tantra

Basé sur les études de Swami Satyananda sur les écritures tantriques et son développement ultérieur de cette technique, le Yoga Nidra fait référence à une puissante technique de relaxation et de méditation dérivée de l'ancien tantra et développée par Swami Satyananda de la Bihar School of Yoga.

La technique de Yoga Nidra à laquelle il est fait référence ici, apporte une relaxation profonde du corps et de l'esprit dans le but ultime d'augmenter la conscience de soi.

Le Yoga Nidra permet au pratiquant de rester conscient tout en entrant dans les états de conscience de rêve et de sommeil. L'état de Yoga Nidra se produit lorsque vous pouvez rester conscient pendant l'état de sommeil profond (appelé « Prajna » dans le Mandukya Upanishad).

La technique est aisée et facilement accessible tout en contribuant simultanément à l'expérience d'une relaxation profonde pour la santé, la paix mentale et une conscience supérieure. En fin de compte, le Yoga Nidra induit des états de conscience supérieure.

## **2. Un concept philosophique indien**

De nombreux textes philosophiques et mythologiques indiens font référence au Yoga Nidra comme étant l'état qui se produit lorsque le dieu hindou indien Vishnu dort, au moment où la création appelée Pralaya est détruite. Vishnu est le pouvoir unificateur de l'univers, donc quand il dort, l'univers se dissout.

### **2.2. Nyasa – Éveil de l'énergie subtile**

La caractéristique essentielle de yoga Nidra était la rotation systématique de la conscience dans le corps, issue de la pratique tantrique de Nyasa (terme signifiant « placer » ou « mener » le mental en un point).

Nyasa signifie arranger, placer. Maintenant, dans le Yoga Nidra, nous plaçons notre attention à volonté. Par exemple, lorsque durant le scan corporel, nous nous concentrons sur notre orteil, orteil gauche, sur notre orteil droit, nous plaçons notre attention dessus.

Le pouvoir de Nyasa est que partout où vous mettez votre attention, l'énergie y circule. Pendant Nyasa, nous touchons consciemment diverses parties de notre corps. En faisant cela de la manière prescrite, nous pouvons éveiller l'énergie subtile dans la matière physique du corps. C'est la force de Nyasa.