

« Les pensées du passé ont façonné notre personnalité d'aujourd'hui, nos pensées d'aujourd'hui déterminent notre comportement futur. Par le moyen de la pensée sous la forme d'une forte intention, il est possible de changer sa destinée »

Swami Satyananda



Le Yoga Nidra

UNE PRATIQUE POUR ACCÉDER
AUX RESSOURCES DE NOTRE SUBCONSCIENT

Brigitte Lebreton PhD | 15 décembre 2020

La pratique du Yoga Nidra

Le Yoga Nidra est une pratique de relaxation et de méditation. A la différence du yoga hatha, le Yoga Nidra ne repose pas sur des postures (asanas), ne demande pas d'exercice physique et ne nécessite pas d'équipement particulier ou de connaissances précises.

Cette technique de Yoga s'inspire des traditions du Shivaïsme du Cachemire et du Vedanta. Le Yoga Nidra a été développé par Swami Satyananda Saraswati dans les années 50. Il est le fleuron de la Bihar School, la grande école de yoga fondée par ce maître en 1963. Cette technique simple a été mise au point par lui sur la base de la pratique traditionnelle tantrique de nyasa. Swami Satyananda a popularisé la pratique du Yoga Nidra en occident. ¹

Les principes de base du Nidra

Durant une séance de Yoga Nidra, le pratiquant est immobile et semble endormi pourtant il est en état d'éveil. Il est dans une phase entre sommeil et conscience aussi appelée phase hypnagogique. Dans cette phase, le sujet entre dans les limbes qui séparent deux états de conscience, traversant certains éléments caractéristiques du sommeil et d'autres liés à l'éveil. "L'hypnagogie est la voie la plus courte pour communiquer avec notre subconscient", déclare Sirley Marques Bonham, qui étudie la conscience à l'Université du Texas, à Austin, dans ScienceLine. "Celui-ci peut ainsi soumettre des solutions à travers des images ou d'autres types de sensations"². Dans cet état le sujet peut puiser des intuitions ou des idées créatives directement de son subconscient. Le mot sanskrit « nidrâ » signifie « sommeil », le yoga nidra c'est aussi appelé le « Yoga du Sommeil ». Bien qu'il permet d'améliorer la qualité du sommeil, le Yoga Nidra n'a rien à voir avec le sommeil. Cette appellation est une « récupération moderne » qui lui donne la réputation d'être une « technique pour mieux dormir ».

Les bienfaits du yoga Nidra

- Favorise une meilleure gestion du stress et de l'anxiété
- Pacifie du mental. La pensée plus structurée, moins de pensées parasites ou négatives,
- Aide à mieux gérer ses émotions
- Nourrit la créativité

¹ Saraswati, S. S., & Hiti, J. K. (1984). *Yoga nidra*. Bihar School of Yoga.

² <https://scienceline.org/2014/06/sleeping-on-and-dreaming-up-a-solution/>

- Permet de libérer des mémoires
- Produit des ondes cérébrales alpha qui amène le corps dans un état de relaxation physique et mentale
- Permet un lâcher prise immédiat, contrairement à la méditation classique dont les résultats peuvent prendre du temps parfois plusieurs années
- Améliore considérablement la qualité du sommeil

Comment se déroule une séance ?

Le Yoga Nidra est accessible à tous car il n'y a aucune exigence physique. Les participants sont allongés confortablement (en posture de Savasana). Une séance dure environ 45 minutes. La personne qui guide la séance est là pour créer un espace de sécurité et de confiance pour inviter à un relâchement total. La guidance se compose des étapes suivantes :

- Prononciation intérieure du sankalpa ou résolution personnelle, c'est à dire une phrase très courte construite sur le mode affirmatif et qui représente l'idéal que le participant désire atteindre. Cette étape différencie le Yoga Nidra de la méditation classique.
- Prise de conscience de la respiration
- Rotation de conscience des différentes parties du corps pour donner accès à l'état de Pratyahara, appelé aussi le retrait des sens.
- Visualisation accompagnée de symboles ou l'on fait appel à l'imaginaire.

Profil de Brigitte Lebreton

Brigitte est animée d'une curiosité innée pour la spiritualité et les sciences de la vie. Suite à une carrière professionnelle en gestion d'entreprises de hautes technologies, elle guide et anime maintenant des séances de Yoga Nidra et donne des cours où science et spiritualité fusionnent. Adepte des pratiques d'intériorisation elle enseigne le Tai Chi et le Qi Gong depuis plus de 30 ans.

Brigitte a obtenu sa certification d'institutrice de Yoga Nidra de l'École d'Albert Bejshak Bissada. Elle conçoit le texte de ses séances quelle donne sur la plateforme Zoom. Elle s'inspire des méthodes de modélisation symbolique, de l'approche de Carl Jung, Joseph Campbell et Alejandro Jodorowsky.