

Elisabeth KLEIN

Année 2011-2012

Tutrice de mémoire

Françoise Vouaux

YOGA-NIDRA

La relaxation dans la séance de yoga

YOGA-NIDRA

La relaxation dans la séance de yoga.

REMERCIEMENTS

POURQUOI AI-JE CHOISI CE THEME ?

ETYMOLOGIE.

EXPERIENCE PERSONNELLE.

LE BESOIN DE RELAXATION DANS LA VIE MODERNE.

- Le stress.
- Quelles sont les origines du stress ?
- Quels sont les effets du stress ?
- Comment combattre le stress ?
- La capacité d'autogestion de l'être-humain.
- Les effets bénéfiques du yoga.

LE MENTAL.

- Qu'est-ce-que le mental ?
- Le rôle du mental selon le yoga.

LE SOMMEIL.

- L'importance du sommeil.
- Le sommeil lucide.

LES CINQ ENVELOPPES DE L'ETRE HUMAIN.

- Les trois corps de l'homme.

LES QUATRE ETATS DE L'ETRE HUMAIN.

- Les supports : points d'appui.

LE SANKALPA.

- Etymologie.
- Le thème du *sankalpa*.
- La forme du *sankalpa*.
- La puissance du *sankalpa*.

LA TRIPLE TENSION.

TRAVAIL SUR LA RESPIRATION.

- Les décomptes.
- Les trois respirations.
- La respiration alternée
- La respiration sur un point précis.
- Le toucher du souffle.

LA SEANCE DE RELAXATION.

- *Shavasana*.
- *Sankalpa*.
- Le retrait des sens.
- La rotation de la conscience.

CONCLUSION.

BIBLIOGRAPHIE

RESUME.

REMERCIEMENTS.

Merci au Yoga.

Merci à Françoise Vouaux, ma tutrice de mémoire,
à Carmen Sala,
à Brigitte Neveux.

Merci à ma famille, Michaël, Nicolas et William mes enfants et Michel mon mari.

Merci à Evelyne Adam, ma professeure.

Merci à Simone, Paulette, Marie-France, Véronique, Rose-Marie et tous ceux et
celles de L'École de l'Est.

Merci à mes élèves qui me permettent de grandir avec eux.

Merci à la vie.

YOGA-NIDRA

La relaxation dans la séance de yoga.

« Yoga-nidra est une méthode exceptionnelle. »

POURQUOI AI-JE CHOISI CE THEME ?

Avant toute chose, je dois préciser avec quelle joie, teintée il est vrai d'un peu de stress, je commence ce travail, aboutissement de trois années au sein de l'école de l'Est, difficiles mais précieuses. On peut dire qu'elles ont changé ma vie puisque de vendeuse en bijouterie au début de la formation, je deviens professeure de Yoga à plein temps à compter de la rentrée de cette année.

Les raisons qui m'ont conduite à choisir ce thème sont nombreuses :

En Occident, nous accordons une importance démesurée à notre corps physique, nous oublions souvent nos autres dimensions, nous vivons sur une partie de nous-même, oubliant le trésor qui vit à l'intérieur de nous : c'est comme si tous les jours nous faisons notre toilette du côté droit de notre corps oubliant le gauche. La société induit cela, les publicités, les images diffusées par les médias et même les courants de pensées glorifient la beauté physique et la jeunesse. Les bonnes pensées, les bons sentiments, l'introspection, le soin de son espace intérieur ne font pas partie de l'éducation. Les mamans apprennent à bien manger à leurs enfants mais pas à bien respirer !

J'ai la certitude que l'être humain n'est pas seulement un corps mais qu'il possède un espace intérieur dont il doit tenir compte afin de ne pas laisser de côté tout un pan de lui-même. Pour pouvoir sortir de la condition humaine et se rapprocher de la condition divine, sa part biologique ne suffit pas, ce sont sa pensée puis sa conscience qui sont en jeu. Ce sont elles que *Yoga-Nidra* lui permet de percevoir dans un premier temps, puis d'appivoiser et enfin de sublimer pour le réunifier à Dieu. Pour parvenir à ce but qui est celui du Yoga, Patanjali, au travers des *Yoga-Sutra* a balisé le chemin en lui donnant huit étapes à franchir :

- *Les Yama* : observances ou règles de disciplines dans la société.
- *Les Niyama* : restrictions ou règles de conduites personnelles.
- *Les Asana* : postures du Yoga.
- *Pranayama* : différentes techniques respiratoires qui apaisent le mental.

- *Pratyahara* : rétraction des sens. Dès ce moment le pratiquant se place dans la première étape de *Yoga-Nidra* puis, au fur et à mesure que monte sa concentration en intensité et en durée il atteint les dernières étapes de Patanjali :
- *Dharana* : concentration ou fixation de l'attention sur un objet interne ou externe au corps.
- *Dhyana* : méditation.
- *Samadhi* : quand la méditation devient constante, c'est l'état de stabilité, toute dualité disparue, l'égo dépassé, le pratiquant atteint l'état de fusion dans la réalité suprême.

« Le yoga vise à se libérer de la confusion de l'esprit. La première étape consiste à se livrer à l'introspection pour appréhender les obstacles qui doivent être surmontés à l'intérieur de soi. Le yoga s'attache à affaiblir les entraves qui obstruent la connaissance de l'âme. Elles sont au nombre de cinq : ignorance, égoïsme, attachement, aversion et ténacité. » Patanjali.

Le but de *Yoga-Nidra* est de réunifier l'homme, *Atman*, à Dieu, *Brahman*. Pour cela il doit d'abord unifier son corps et son esprit avant de pouvoir se libérer. L'être humain est très complexe, en plus de son corps de chair, matériel, il possède un corps subtil, celui de la pensée et de l'esprit qui lui permet d'entrer dans son troisième corps, le corps causal ou spirituel, celui de la réunification à l'aide de la méditation.

Cette quête est longue et difficile, il y faut de la persévérance, du courage, de la patience, de la volonté, mais aussi des outils : c'est là qu'intervient *Yoga-Nidra*. C'est une technique qui va permettre au méditant d'accéder à son but.

Chacun de ses trois corps, physique, subtil et causal sont liés, chacun influant sur les autres. En nourrissant notre corps causal de nourritures spirituelles : pensées positives, prières, méditation, en prenant soin de lui, nous prenons soin de nos corps subtils et physiques : oui, la prière soigne.

Yoga-Nidra est un trésor. C'est la première raison de mon choix de ce thème. J'avais envie d'aller plus loin dans la théorie, d'en comprendre plus. La seconde raison tient à la pratique : j'aime diriger une séance de relaxation. Ma voix change, je change. J'aime voir le visage détendu de mes élèves au retour, la douceur dans leurs gestes, j'ai vraiment l'impression d'être utile. D'ailleurs à la rentrée, j'ouvre deux cours de relaxation, d'une durée d'une heure, à midi et demi à l'attention des personnes qui travaillent. Je pense faire prendre à mes élèves un quart d'heure de postures debout, puis une séance de *Yoga-Nidra* de vingt-cinq à trente minutes, je verrai à l'usage. Cela me tenait à cœur depuis trois ans que j'enseigne car c'est une pratique qui manquait à Sarrebourg. Je ressens moi-même un véritable bien-être au retour de *Yoga-Nidra*, je voulais donc approfondir cela.

ÉTYMOLOGIE

Le mot YOGA vient de la racine verbale sanskrite « *yuj* » : joindre, relier, unir, intégrer. Il signifie réunir notre corps et notre esprit.

Le mot *NIDRA* est un terme sanskrit qui signifie sommeil ou relaxation du sommeil profond, lucide. Le *Yoga-Nidra* est le sommeil yogique : un état où le corps est profondément détendu, mais où la conscience demeure vigilante.

Yoga-Nidra porte plusieurs noms pour signifier le même état aux divers stades de sa progression : relaxation, relaxation profonde, concentration (*dharana*), méditation (*dhyana*) puis l'état de stabilité en *samadhi* (illumination).

« Le *Yoga-Nidra* est la science de la conscience ».

C'est un moyen naturel, un antidépresseur yogique qui amène à l'harmonie.

EXPERIENCE PERSONNELLE.

Dès la première séance de hatha-yoga avec Evelyne Adam, j'ai aimé et vécu pleinement cette relaxation. C'était alors une pensée floue, évanescence, mais avec le recul je crois que j'ai apprécié la notion de transformation intérieure. Nous ne sommes pas obligés de subir nos pensées, nous avons le pouvoir de régénérer notre mental, de le transformer et plus prosaïquement de pratiquer rapidement et facilement ce grand nettoyage. Pour la femme de trente ans, mère de trois enfants que j'étais, c'était une découverte inespérée. J'ai été surprise de l'état de bien-être dans lequel je me trouvais après la séance. Dès que j'ai retrouvé ma voiture j'ai éteint ma radio, moi qui suis une grande auditrice, afin de conserver cette paix que j'avais ramenée avec moi de mes profondeurs. Plus récemment j'ai vécu deux fois l'expérience très belle de recevoir « des visites » pendant ou juste après *yoga-nidra*. Je suis ouverte, prête à recevoir, dans la confiance. La barrière de mon corps s'efface et ouvre la porte à ces « visiteurs bienveillants ». Je suis dans un autre niveau au plus près de ma conscience, le corps dort, ne bouge pas, le mental bouge, je n'explique pas cela, je l'accepte.

LE BESOIN DE RELAXATION DANS LA VIE MODERNE.

- Le stress.

Le terme stress vient du latin « *strigere* » qui signifie étreindre pour étouffer et qui a donné naissance aussi au mot détresse. Le stress a été défini par Hans Selye en 1956 « comme le taux d'usure du corps résultant de l'exposition fréquente à une situation donnée. »

Il vient donc de l'extérieur. C'est la situation environnementale qui agit sur l'intérieur en provoquant une tension émotionnelle telle qu'elle rejaillit dans toutes les dimensions de l'être : physique, psychologique et psychique.

Le stress fait partie de la vie moderne, le problème n'est donc pas de l'éviter, mais de savoir faire avec, de le gérer. De la même manière que nous sommes acteurs de notre bonne santé physique, nous pouvons être acteurs de notre bonne santé mentale.

- Quelles sont les origines du stress ?

Nous avons vu que le stress est généré par les situations extérieures, malgré cela le monde n'est pas en cause, nous sommes en cause, l'origine de tout malaise se trouve dans notre mental.

Quand survient une situation donnée dans le monde, elle atteint une petite partie des personnes : les personnes concernées, uniquement elles et pas les autres. Parmi cette petite partie de personnes concernées, certaines vont mieux s'en sortir que d'autres. Le même élément extérieur, mais pas la même réponse intérieure. Ce n'est pas la situation extérieure (le monde) qui crée le stress, c'est la manière dont nous allons y réagir (notre mental) qui crée le stress.

Quelques exemples :

La mémoire : J'ai subi il y a quelques années une situation traumatique. Elle n'existe plus, je ne peux rien y changer. Que vais-je faire de cela ? J'ai deux solutions : la ranger dans ma mémoire, elle me constitue, je suis la personne que je suis à cause ou grâce à elle, je ne la renie pas mais je la laisse à sa place. Je la classifie, je n'y pense plus ou plus avec douleur. Elle ne provoque plus de stress en moi, c'est fini. Ou bien, je vais revenir dessus sans arrêt. Cette situation qui n'existe plus, je vais la faire revivre, je vais créer de la souffrance, je vais souffrir de nouveau et rendre cette tension vivante. Je crée mon propre stress.

L'indécision : Je n'ai pas confiance en moi, je ne suis pas sûre du résultat de l'action que je vais entreprendre ou bien je doute du résultat d'une action que j'ai posée. Cela peut englober une action toute simple : ai-je bien fermé ma porte ce matin ? Ou bien il s'agit d'une action avec un fort retentissement sur moi-même et sur les autres : ma décision de changer d'emploi et de région est-elle bonne pour moi et ma famille ?

L'échec que je redoute me fait penser que je suis moi-même en échec alors qu'en fait, c'est le résultat de l'action qui peut l'être. Je ne suis pas l'action. Pour ne pas créer de stress je dois prendre ma décision avec confiance et une fois que je l'ai prise, je dois m'y tenir. Il n'y a plus d'indécision, il n'y a plus de stress. Et si je me suis trompée, ce n'est pas grave, je suis là pour apprendre.

Le désir : Celui de posséder ce que je voudrais avoir, ou de ne pas posséder ce que j'ai. Les désirs non assouvis sont les rois de la fabrication du stress. Si je cesse d'avoir des désirs, si j'accepte de ne pas posséder tout ce que je voudrais, si j'arrive à accepter des situations que je n'ai pas provoquées, sur lesquelles je n'ai aucune prise, si j'accepte enfin d'être ce que je suis, tout en sachant que je suis perfectible, le stress s'évanouit de lui-même et la mauvaise image de moi avec.

- Quels sont les effets du stress ?

Les effets du stress sont terribles, ils se font sentir insidieusement. On les rencontre d'avantage dans les zones urbaines, dans les pays industrialisés. Ils touchent particulièrement les personnes prédisposées génétiquement ou moins résistantes aux événements extérieurs. Ses effets ont un retentissement non seulement au niveau psychologique, mais aussi dans le cerveau et le système nerveux autonome conduisant au développement de maladies physiques. Des problèmes fonctionnels périphériques se transforment rapidement en problèmes organiques. Le stress induit des troubles du sommeil accompagnés d'une grande fatigue diurne, de problèmes cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle, de spasmophilie, de pâleur de la peau due à la vasoconstriction, de troubles digestifs (diarrhées, constipations), d'une respiration atténuée ou de mauvaise qualité, de troubles du caractère, d'angoisses, de dépression, d'inhibition de l'action et de l'émotion... la liste est non-exhaustive.

Les effets du stress se font sentir à tous les niveaux du corps physique, biologique, biochimique, neurologique, hormonal...

Bien-sûr, il existe aussi un « bon » stress. Tout est question d'intensité et de ressenti. Le bon stress est celui qui motive, qui amène au dépassement de soi : je le ressens en ce moment même en écrivant ces lignes.

- Comment combattre le stress ?

Afin de lutter contre cet ennemi il faut d'abord apprendre à le connaître et à connaître notre propre fonctionnement face à lui. Quels événements induisent le stress en moi et quelle est ma manière d'y répondre ? Souvent nous n'avons pas conscience de ce qu'il se passe en nous quand nous sommes sous l'emprise d'une émotion puissante ou d'une somme de petites tensions qui s'ajoutent les unes aux autres jusqu'à devenir insupportables. Le stress est vécu subjectivement par chacun d'entre nous, nous devons donc écouter les messages que nous envoie notre corps et en tenir compte. Il s'agit ainsi par cette écoute personnelle, cette prise de conscience d'agir envers nous-même comme une maman envers son enfant, avec

bienveillance (*a-himsa*) et ainsi d'anticiper nos propres réactions avant qu'elles ne deviennent trop gênantes ou irréversibles. Une fois que nous avons repéré nos modes de fonctionnement face au stress, il est plus facile de le gérer.

Quelle aide puis-je trouver afin de m'aider à circonscrire le stress ? Une des réponses est le yoga, en particulier le *yoga-nidra*. Par l'usage du *sankalpa*, par la gestion de notre mental, avec des exercices de concentration sur notre respiration, de méditation, nous rééquilibrions notre intérieur, accédons à la paix et à la sérénité et enfin vainquons notre dualité en réunifiant *Atman* et *Brahman*. Nous influons sur notre mental mais aussi sur nos trois corps et puisque nous faisons partie du monde, en nous améliorant nous améliorons le monde. En effet, nous sommes tous conscients que nous devons prendre soin des personnes autour de nous. Ce faisant, nous agissons pour le bien de l'humanité puisque nous sommes tous reliés. Mais combien de fois nous oublions-nous ? Ne faisons-nous pas nous-même partie des êtres humains ? Si je ne prends pas soin de moi-même, je nuis à l'humanité toute entière.

- La capacité d'autogestion de l'être humain.

Cette capacité est aujourd'hui validée par la science occidentale puisque l'effet placebo est reconnu. La méthode du docteur Emile Coué est elle aussi de plus en plus acceptée par la médecine moderne ainsi que l'autosuggestion, l'hypnose et l'EMDR, (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), méthode mise au point par la psychologue américaine Francine Shapiro et qui est pratiquée par un millier de thérapeutes en France. Elle consiste pour le patient à raconter l'événement traumatique qui le perturbe, en fixant la main que le soignant agite devant lui de gauche à droite, très rapidement, jusqu'à 70 mouvements par minute. Cela déclencherait dans le cerveau une activité chimique similaire à celle du sommeil paradoxal, puisque c'est dans cette phase que se produisent des mouvements oculaires rapides et que sont traités les informations et les événements vécus.

Je viens de lire le dernier livre de David Servan-Schreiber, j'avais déjà lu les deux premiers « anti-cancer ». Le but de ce livre est de dire au revoir à ses lecteurs car il se savait condamné à court terme. Il y fait aussi le bilan des conseils qu'il avait listé dans ses livres précédents, en précisant qu'à l'époque il n'avait pas donné de classement d'importance. Il y suggérait de prendre soin de soi par la nourriture, les exercices physiques et le bien-être intérieur. A la lumière de son expérience professionnelle et de son propre vécu, il revient aujourd'hui dessus en mettant l'accent en premier sur « l'absolue nécessité de trouver la sérénité intérieure » à l'aide de la méditation et d'un équilibre de vie qui réduise au maximum les sources de stress, en second il place l'activité physique ex-aequo avec une bonne nutrition.

Le pouvoir du mental, du psychisme sur le corps est incommensurable. L'acceptation de la maladie ou des événements qui surgissent dans notre vie est elle aussi une arme thérapeutique pour notre physique et notre mental. Face à la maladie vient un moment où il n'est plus temps de souhaiter sa propre guérison physique ou celle de la personne aimée, mais

d'accepter de quitter cette vie, qui n'est qu'un tout petit segment de nous-même, de quitter aussi tout ce qu'elle comporte d'amour, d'amitié, de travail... pour aller vers son propre destin. Tout en se souvenant que le visible n'est que la partie émergée de l'iceberg, et que si les hommes sont tous reliés entre eux, les âmes le sont aussi, aucune relation ne se perd.

Nous ne sommes pas que ce corps physique que nous habitons, il ne convient pas de s'identifier à lui. Souvent, au fur et à mesure que le corps dépérit, l'âme grandit, se consolide, se purifie, se place dans la pleine conscience qui nous permet de reconnaître et d'accepter notre souffrance, ce qui s'avère transformateur et curatif, pour nous et pour toutes les personnes qui sont concernées. Cette guérison-là, disons spirituelle, est la plus précieuse. Nous avons tous, au fond de nous-même, cette capacité d'auto-guérison, je pense même que l'une des raisons de notre venue sur terre est de l'expérimenter.

- Les effets bénéfiques du yoga.

Le *samkhya* (connaissance parfaite : étude, au travers de l'énumération suivante des deux forces en présence dans l'être humain, *prakriti* et *purusha* et qui lui donne les clefs pour « être » au-delà de l'ignorance et de la souffrance) et le yoga nous enseignent que le bien-être de l'être humain résulte de l'harmonie en lui des *trois guna* : *sattva* (équilibre), *rajas* (activité), et *tamas* (inertie) qui sont les trois qualités en présence dans le macrocosme (univers, dieu) et dans le microcosme (l'homme).

Les 23 manifestations des *guna* sont :

- la compréhension ou l'éveil
- l'égo
- l'esprit
- les 5 éléments subtils
- les 5 organes de perception
- les 5 organes d'action
- les 5 éléments grossiers.

Quand tous ces éléments sont en équilibre c'est *Prakriti*.

Le 25^{ème} élément *Purusha* (le soi) est la conscience pure.

Ces deux énergies sont complémentaires et indissociables dans l'homme.

Prakriti

énergie matérielle

nature

Nous devons percevoir que les énergies spirituelle, mentale et matérielle en œuvre dans notre être ne sont qu'un même courant énergétique. L'homme et la nature sont soumis aux mêmes lois du *dharma* (Loi universelle, immuable). Il s'agit donc pour nous d'unifier esprit et matière pour nous replacer dans la totalité du cosmos c'est-à-dire réaliser le soi. Nous devons donc rechercher cet équilibre entre toutes nos dimensions. C'est ce que va nous permettre *yoga-nidra* au travers du mental.

LE MENTAL.

- Qu'est-ce que le mental ?

Notre esprit est composé d'expériences infinies, d'énergie, de *samskara* (connaissances d'actions antérieures), de *vasana* (traces d'actions antérieures), de karma (actions), de *klesa* (souffrances), et du potentiel latent lié à cette vie. A cela il faut ajouter comme nous l'avons vu plus haut les éléments de la nature *sattva, rajas et tamas* qui confluent en lui.

- le rôle du mental selon le yoga.

« D'après le yoga, le mental joue un rôle très important non seulement dans les maladies psychosomatiques, mais aussi dans toute autre forme de maladie y compris les maladies aiguës. Quand il est inquiet, le mental peut rendre le corps sensible aux attaques des organismes externes par un abaissement général de la résistance, diminuant ainsi l'efficacité du corps et la sienne propre. En effet chaque trouble psycho-physiologique, chaque émotion, en particulier les émotions négatives et destructrices, outre le fait qu'elles causent détresse et dépression, interfèrent aussi avec le rythme tonique des muscles et des vaisseaux » docteur Maha Devan.

Le mental est une entité très puissante. Son potentiel de guérison de l'homme est immense. Nous voyons la complexité de l'être humain, divers enveloppements, un mental, une conscience. Tout cela est à remettre en ordre, à réunifier, à rééquilibrer en permanence pour être maintenu en bonne santé.

« Par la pratique du yoga qui tend à calmer le mental, il semble possible d'éveiller le potentiel latent de ses facultés afin de les élever d'un état grossier vers un plan subtil de conscience. »

LE SOMMEIL.

- L'importance du sommeil.

Un français sur quatre se plaint de mal dormir. Le sommeil occupe un tiers de notre temps et de sa qualité dépend la qualité de notre vie. Le manque de sommeil occasionne des troubles importants. « Le corps résiste moins bien au froid, à la pluie ou aux autres agents extérieurs, il devient une cible privilégiée pour les infections microbiennes (rhumes, etc.). Le mauvais sommeil peut entraîner sur le long terme une fatigue chronique, un état de lassitude mal défini (...) Il rend l'individu nerveux, instable, angoissé voire déprimé » docteur Marie- Hélène Hervieux. Toutes choses qui empêchent l'être humain de profiter pleinement de sa vie et sur lesquelles il peut influencer. Quand le sommeil nous fuit c'est que le bien-être intérieur n'existe plus, c'est lui qu'il faut essayer de retrouver. Avant de songer à prendre des somnifères ou des tranquillisants qui ne soigneront pas la cause de notre mal- être et qui vont contre nos ressources naturelles, il faut comprendre que la solution réside dans notre intériorité.

Prenons soin d'être en paix avec nous-même, de calmer notre mental, et surtout de ne pas aller contre la nature en suivant ces quelques conseils :

-faire du sport dans la journée en évitant sa pratique peu avant le coucher

-sortir, profiter du soleil et de la lumière,

-éviter les siestes, surtout longues qui entament notre capital sommeil. Il vaut mieux leur préférer une séance de *yoga-nidra* ou sommeil conscient qui permet de nous recharger rapidement en énergie,

-éviter de trop consommer de café ou d'autres stimulants surtout après 17 h,

-dîner légèrement et être à jeun depuis au moins deux heures avant le couche,

-éviter les bains ou les douches chaudes avant le coucher le soir ne pas trop regarder la télévision, ou jouer à des jeux vidéo, avoir plutôt une activité relaxante (lecture, tricotage...),

-se lever et se coucher à heures fixes, dans une chambre à bonne température,

-et puis surtout être patient et faire confiance à la nature. Ne pas avoir peur d'aller se coucher, de ne pas dormir, est fondamental. Il faut aussi laisser le temps au corps de reprendre ses marques si l'on a été longtemps contre sa propre nature et ses propres rythmes.

- le sommeil lucide.

Si l'on traduit *yoga-nidra* par « le sommeil du yoga », il faut préciser ce que veut dire ici le sommeil.

-En occident : sommeil = inconscience

veille = conscience

-En Inde sommeil de la pensée = conscience
veille = inconscience

SVAP : racine verbale du verbe dormir.

Il existe deux sortes de sommeil :

le sommeil avec rêves	<i>svapna</i>
le sommeil sans rêve	<i>susupta</i>

A l'état de veille, nous avons vu que nos cinq sens, nos émotions, nos pensées non dominés nous parasitent et nous empêchent de toucher notre vraie nature, c'est en cela que nous sommes dans l'inconscience. En *yoga-nidra*, nous allons entrer dans le sommeil lucide, le sommeil de la pensée.

LES 5 ENVELOPPES DE L'ÊTRE HUMAIN L'ÉLOIGNENT DE SA VRAIE NATURE.

Le centre de l'être humain se trouve au plus profond de lui-même. Pour y accéder nous devons passer au travers de nos trois corps qui sont composés de 5 couches.

- Les trois corps de l'homme, *Sharîra* :

-*Sthulā Sharîra* : corps physique ou grossier.

-*Sukshmā Sharîra* : corps subtil.

-*Kāraṇa Sharīra* : corps causal

Les trois corps sont constitués de cinq enveloppes ou Kosha :

-Corps grossier :

▪ Le premier *kosha*, *annamaya kosha*, qui reçoit toutes les énergies de l'univers au travers de l'enveloppe nourricière. Cette enveloppe (peau) délimite le monde intérieur et le monde extérieur. Elle sert d'émetteur-récepteur. C'est aussi elle qui procure son individualité à la personne physique.

-Corps subtil : Se divise en trois couches qui permettent d'accéder au psychisme.

▪ Le deuxième *kosha* *pranamaya kosha*, La couche vitale qui assume les fonctions Métaboliques.

▪ Le troisième *kosha* *manomaya kosha*, La couche de la pensée (connaissance, mémoire, émotion)

▪ Le quatrième *kosha* *vijnamaya kosha*, La couche de l'intelligence qui permet la discrimination, la réflexion, la volonté.

-Corps causal ou spirituel :

▪ Le cinquième *kosha* *anandamaya kosha*, l'enveloppe de félicité, appelée ainsi parce qu'elle est au plus près de l'*Atman*. Ce corps causal est celui qui va permettre de passer du psychique au spirituel.

Connaissant

Corps causal

félicité

Discrimination

Mental : transformation

Corps subtil

prana : souffle

Corps physique

nourriture, extérieur

En partant du corps physique, *yoga-nidra* va nous aider à pénétrer dans nos couches profondes pour y découvrir la félicité et la paix : *santocha*, le contentement.

Le contentement est la clé du bonheur, c'est accepter ce que nous sommes, ce que nous avons, et ce qu'il nous reste. Mais attention, le contentement ne signifie pas le renoncement, l'acceptation par défaut, le manque de persévérance. C'est au contraire prendre ce que nous propose la vie avec le sourire, faire de notre mieux, ne pas (se) juger.

Dans la pratique du Yoga par exemple, qui est une métaphore de la vie, accepter qu'avec l'âge une posture ne se place plus aussi bien. Nous devons arriver à l'aimer et à la pratiquer avec

contentement, en ayant conscience de que le corps ne nous permet plus, mais aussi de ce qu'il nous permet toujours, et avec reconnaissance. Dans les différents aspects de notre vie, simplement faire ce que nous pouvons, de notre mieux, sans nous juger, sans s'attacher au résultat, naturellement et sans rien attendre en retour. Quoiqu'il arrive à l'extérieur, je suis (à l'intérieur), je peux choisir, j'ai ma liberté.

LES QUATRE ETATS DE L'ETRE HUMAIN.

J'ai recopié le tableau suivant lors de la conférence « *Yoga-nidra et sankalpa* » d'Alyette Degrâces à l'école de l'Est. Il indique les différents noms en sanscrits des niveaux par lesquels l'être humain doit passer pour parvenir à son véritable état de *Brahman*.

M U A	4 ^{ème} niveau	MANDUKYA connaissant	CATURTHA TURIYA		ATMAN conscience
	On n'est plus attaché à l'objet, ni dérangé par l'extérieur.				
	3 ^{ème} niveau	KARANA Corps causal	SUSUPTA Sommeil profond	MITI Construction APIM dissolution	PRAJNA Connaissance discrimination
	2 ^{ème} niveau	SUKSHMA Corps subtil	SVAPNA Sommeil +rêve	UTKARSA Elévation ambivalence	TAÏJASA Lumière de L'Atman
1 ^{er} niveau	STHULA Corps grossier +enveloppe de pensées associée au corps.	JAGRAT veille	ADI Primauté APTI attention	VAISVANARA Universalité Endroit où Je vis	

BRAHMAN émet OM

PRANA + ATMAN

FUSION BRAHMAN

Le pratiquant peut rester au premier niveau mais il peut accepter de voir qu'il y a plusieurs niveaux et travailler à modifier son mental pour relier le premier niveau au deuxième, puis le deuxième au troisième et enfin parvenir au quatrième niveau. C'est un travail très difficile, il a du mal à abandonner son ego pour passer de l'agent du premier niveau (moi) au non agent (*atman*) du quatrième niveau. C'est le sommeil lucide qui lui permet cela : mettre en relation l'agent avec le non agent. C'est à travers lui qu'il va pouvoir accéder « au troisième état du soi qui est un état causal caractérisé de connaissance compacte (*jnana-ghana*), détaché des objets, non affecté par l'extérieur. C'est un état de non-saisir : passage de l'avoir à l'être. C'est le lieu de la discrimination : le sommeil se définit par la saisie des sens grâce à la discrimination, par la création de l'espace, par le repos dans cet espace » Alyette Degrâces.

Puis il accèdera au quatrième niveau qui a pour support « un contenu d'absence ». Ce quatrième niveau n'est accessible qu'à très peu de personnes, des personnes très évoluées et qui ont voué leur vie à cette quête. « Le *yoga-nidra* marque la mise en mouvement du sujet qui en vient à se saisir de son statut de non-agent ». Alyette Degrâces.

- Les supports : points d'appui.

Pour entamer ce travail d'évolution et d'intériorisation le pratiquant va pouvoir s'appuyer sur des supports qui aident à la mise en mouvement : le corps ne bouge pas, le mental bouge. Ces supports seront utiles jusqu'au troisième niveau, le quatrième niveau marque le non- besoin, l'abandon des points d'appui.

1^{er} niveau → supports → 3^{ème} niveau → non-support → 4^{ème} niveau **ANTARYAMIN**

En état de veille, nous pouvons nous appuyer en ne prenant pas, en ne faisant pas (voler, mentir, tuer, nuire ...). Cela permet de redresser notre être en nous rapprochant de notre vraie nature. Nous pouvons prendre appui, nous tenir contre (*pratiska*) les *yama* et les *ni-yama* : cela nous amène à repenser notre rapport aux autres, à ne pas nous laisser déterminer par les autres, à évoluer.

Exemple : l'un de mes collègues m'a nui dans mon travail, je peux choisir de ne pas riposter. Aux yeux de mes autres collègues cela peut passer pour de la lâcheté, en fait, il s'agit d'un choix réfléchi « en conscience ».

En *yoga-nidra*, notre corps est parfaitement immobile, le professeur parle : il pose un support, il arrête, il repart, il donne une image puis une autre, une sensation, une autre ... nous pouvons alors nous sentir morcelés : je suis cela puis cela et encore cela et à la fin je ne suis plus rien, le non- agent. Cela nous permet de ressentir comment l'extérieur nous accapare, nous manipule, nous conduit tout comme la voix du professeur qui est extérieure à nous. Nous prenons conscience que la constitution du support change, évolue puis le support lui-même change, évolue mais l'être (atman) ne change pas.

Il existe plusieurs sortes de supports :

- les images (visualisations) qui sont des supports discontinus puisque imposés par le professeur.
- les sensations, supports discontinus choisis aussi par le professeur.
- le sankalpa ou résolution qui est un support continu et va servir de fil conducteur puisqu'il s'ajuste au pratiquant, à son désir. C'est un support particulier adapté.

LE SANKALPA.

- Etymologie :

SAM-KLP racine verbale : se réaliser, créer, décider, imaginer, concevoir, déterminer.

Samkalpa (nom) : pensée concentrée, volonté, intention, décision, conviction.

C'est un outil de transformation du mental extrêmement précieux. Il peut aller contre le déterminisme et le fatalisme puisque tout est réformable. Il est à la portée de tous. Notre mental peut nous transformer, il peut aussi s'auto-transformer à l'aide de ce vœux, ce souhait pourvu que celui-ci provienne d'un désir véritable.

Nous devons adapter notre *sankalpa* selon le niveau où l'on est : il va dépendre de notre niveau d'évolution, de ce que nous désirons, de ce que nous craignons de désirer.

Dans *yoga-nidra*, l'esprit est très sensible à l'autosuggestion, cette résolution passe directement (ordre direct) de notre conscient à notre subconscient. C'est ce qui explique sa puissance, c'est une graine que nous allons planter profondément en nous et qui ne peut que germer. Elle rassemble les forces de l'esprit afin d'aller à son accomplissement. Peu à peu le *sankalpa* devient une force subconsciente très puissante et qui vient interférer au niveau conscient pour apporter les changements positifs attendus dans notre vie.

Cette résolution doit être prise en conscience et soigneusement décidée. Il ne faut pas la choisir dans un moment d'abattement, quand le mental n'est pas au calme, qu'il est troublé ou insatisfait. Il serait dommage de gâcher le potentiel du travail qui peut s'accomplir en nous par une résolution non-adaptée ou superficielle. Si l'esprit n'est pas prêt à recevoir sa résolution, elle risque de rester au niveau intellectuel, de ne pas s'imprimer assez profondément et de ne pas donner les résultats escomptés. Là encore il faut se faire confiance, être dans le lâcher-prise.

- Le thème du *sankalpa*.

Il est primordial, il doit représenter quelque chose de très important dans notre vie, qui serve notre évolution. Il ne concerne pas de petits détails quotidiens, matériels, une addiction, une mauvaise habitude... Il vaut mieux choisir un *sankalpa* plus large et qui induira en nous un tel changement que les mauvaises habitudes, qui souvent sont des béquilles, tombent d'elles-mêmes.

Cependant, comme pour toutes règles il y a des exceptions, je l'ai expérimenté moi-même et je peux en témoigner : j'avais très peur au volant de ma voiture, cela me handicapait dans ma vie sociale. Je suis volontaire et je ne voulais pas céder mais parfois j'étais au bord de la panique pour peu qu'il pleuve ou que ce soit la nuit. Un jour que nous nous rendions au stage de Vigy en compagnie de Paulette et Rose-Marie, j'étais au volant et je me suis ouverte à elles de ce problème. C'est Rose-Marie qui m'a suggérée le *sankalpa* suivant : « je suis en sécurité dans ma voiture. » Il m'a tout de suite parlé et je l'ai adopté. Je le disais en *yoga-nidra* et aussi chaque fois que je prenais le volant. Immédiatement, j'ai senti un progrès et assez rapidement le problème a disparu. Il semble que je n'éprouverai jamais un réel plaisir à conduire mais c'est un grand confort de monter dans ma voiture sans appréhension. Peut-être quelque chose d'autre est-il en cause dans la résolution de ce problème mais si c'est le cas je ne l'ai pas trouvé.

-La forme du *sankalpa* :

C'est une phrase claire, courte, positive, comprenant le je et au présent comme si l'objectif à atteindre était déjà réalisé :

Par exemple je ne dis pas - « je n'ai plus peur de la vie »
 mais - « j'ai confiance en la vie »
Je ne dis pas - « je ne suis plus malade »
 mais - « je suis en parfaite santé physique et mentale ».

D'autres exemples de *sankalpa* positifs :

- « je pratique le yoga tous les jours »
- « je réussis dans mon travail »
- « j'accepte les épreuves que me propose la vie »
- « je suis positif et dynamique ».

Enfin, bien que, pendant *yoga-nidra*, l'esprit soit particulièrement réceptif et que c'est donc le moment idéal, nous pouvons répéter notre *sankalpa* au moment de l'endormissement, juste après le réveil ou à tout moment de la journée, le principal étant de le faire du fond du cœur. Pour ma part, j'ai adopté la méthode apprise de l'un des professeurs à Vigy, je propose quelquefois à mes élèves de le prononcer pendant le cours lors d'un changement de posture, d'une pause avant de pratiquer la respiration alternée par exemple, pour bien leur signifier que leur *sankalpa* leur appartient et qu'ils peuvent l'utiliser à leur convenance, sans la nécessité que ce soit uniquement dans la relaxation et sur ma demande.

Quand nous avons soigneusement choisi notre *sankalpa*, il ne faut pas être pressé, il s'agit au contraire d'être dans la confiance, les transformations profondes prend leur temps et la force de notre désir ou de notre besoin d'évoluer sont aussi en cause. Mais une fois l'objectif atteint, il ne faut pas avoir peur de changer de *sankalpa*, de le « perdre ». Il n'est jamais perdu, il nous constitue.

Il arrive que des élèves ne sachent pas lequel choisir. Je leur propose d'attendre, d'avoir confiance, avec un peu de pratique de *yoga-nidra*, leur esprit va se clarifier, celui-ci se dévoilera de lui-même. A une élève qui n'avait toujours pas de *sankalpa* à la fin de l'année, j'ai proposé celui-ci universel « j'ai confiance ». Avoir confiance dans la vie, cela recouvre tout.

- La puissance du *Sankalpa*.

Le *Sankalpa* renferme deux puissances :

Celle, intrinsèque due à son propre message qui est adapté personnellement à chaque pratiquant. Cette puissance, nous allons la renforcer, la consolider en allant le placer au centre de nous-mêmes. En effet, quand nous prononçons notre *sankalpa* pendant *yoga-nidra*, dans ce lieu où nous avons accès à notre subconscient, il devient un ordre direct adressé à celui-ci.

Et cette force nouvelle, il la conserve quand nous décidons de réciter notre résolution à tout moment de la journée.

Il possède aussi celle qui va le transformer en trait d'union, en pont, de *yoga-nidra* en *yoga-nidra*, puisque c'est le lien, le support continu qui relie chaque séance l'une à l'autre, chaque note de chacune d'elles composant au fur et à mesure de la pratique une mélodie très douce qui soutient et apaise la vie.

Il faut user du *sankalpa*, grandir est le but de l'être humain et celui-ci y contribue.

LA TRIPLE TENSION.

Les sages de l'Inde, depuis toujours, et de plus en plus de professionnels aujourd'hui, à la lumière de leur pratique, affirment que la paix et le calme se trouvent à l'intérieur de nous-mêmes et non pas à l'extérieur. Les mêmes personnes énumèrent trois types de tensions :

- la tension physique, musculaire,
- la tension émotionnelle, psychologique,
- la tension mentale ou psychique.

A chaque instant de notre vie, nous devons affronter ces tensions. Il ne s'agit pas de tenir compte uniquement des tensions physiques en faisant du sport ou des tensions émotionnelles et mentales en pratiquant le zen, en priant, en ayant des pensées positives, mais de prendre en compte ces trois tensions qui se placent à la fois dans notre corps et dans notre intérieur.

De plus, elles interagissent les unes avec les autres car elles sont intimement connectées. Souvent nous croyons être détendus mais nous ne le sommes pas ou pas en profondeur. C'est ainsi que les tensions s'accumulent. Pourtant pour chacune d'entre elles il existe une réponse appropriée par le yoga.

Dès la première posture d'une séance nous rééquilibrions notre corps, luttant ainsi contre les tensions musculaires et agissant sur notre milieu intérieur mais c'est *yoga-nidra* qui va nous permettre d'aller encore plus dans la détente profonde. Lors de la rotation de la conscience et de la prise de conscience du souffle, nous influons sur la tension physique. Par l'écoute et l'observation des sensations, nous luttons contre la tension émotionnelle puis les visualisations vont permettre un grand nettoyage des tensions mentales.

La rotation de la conscience permet une relaxation physique. Nous demandons à notre mental de cheminer à l'intérieur de notre propre corps, soit à la surface (membres) soit dans nos profondeurs (système digestif, circulatoire ...). « **Où va la conscience, va la détente** » Par cette

approche si fine, si pointue, les micros-tensions non décelables à l'état de veille sont éliminées. Puis l'attention sur le souffle consolide encore cette relaxation physique.

Nous allons atteindre la relaxation émotionnelle en amenant les sensations à la surface, puis en les rejetant, en les éliminant, elles et tout ce qui s'y rattache. Il s'agit de travailler sur les couples chaud-froid, douleur-plaisir, lourdeur-légèreté, amour-haine... Cette pratique développe le pouvoir de notre volonté sur nos sensations et sur nos émotions. Nous les manipulons alors qu'à l'état de veille la plupart du temps nous les subissons, là nous reprenons la main.

Discipliner notre imagination au travers de la visualisation va nous permettre d'accéder à la relaxation mentale. Pour cela nous évoquons des objets, des paysages, des moments, des personnes. Ces images provoquent en nous des associations d'idées très personnelles et nous permettent d'approfondir la perception de notre soi. Le professeur choisit toujours des images positives amenant la paix et le calme : une bougie symbolisant notre conscience, un paysage doux et calme, une maison, un lever de soleil sur la mer...

« Je suis séduit par la beauté et l'immensité de la nature... La nature est mon maître »

Il y a beaucoup de questions de mes élèves à ce sujet, car souvent ce n'est pas l'image proposée par le professeur qui monte à la surface. Dans ces cas-là, je leur dis de ne pas se battre avec leur mental, d'avoir confiance, d'être dans le lâcher-prise et d'accepter ce qui se présente à eux, c'est ce qui convient pour le moment.

A ce stade de la relaxation, nous avons perdu toute sensation physique, nous ne sommes plus conscient que de notre milieu intérieur, notre mental est très ouvert aux suggestions positives induites par le professeur (visualisation) ou par nous-mêmes (*sankalpa*). Il est nettoyé, nos tensions mentales sont éliminées.

TRAVAIL SUR LA RESPIRATION.

Il est primordial de prendre vraiment conscience de l'importance du souffle. Notre première action quand nous arrivons sur terre, en quittant le ventre de notre mère, c'est d'inspirer. La dernière, en quittant ce monde, c'est rendre notre dernier souffle. Entre-temps, notre respiration nous aura permis de vivre cette vie : la respiration c'est la vie.

« Le souffle c'est la conscience et la conscience c'est le souffle... Tous deux résident dans le corps et le quittent ensemble. Sans conscience aucun organe du corps ne peut fonctionner, sans conscience aucune pensée ne peut se réaliser. »

Nous respirons toute la journée sans y prendre garde. En *yoga-nidra*, nous devenons observateurs de nous-mêmes, c'est le moment de respirer en conscience, de ressentir la vie, l'énergie, le *prana*, dans notre respiration.

« La relation entre la respiration et la santé se conçoit aisément. Respirer peut être considéré comme la plus importante des fonctions du corps car, en effet, toutes les autres fonctions en dépendent. Non seulement l'homme dépend du souffle pour vivre, mais sa vitalité et sa santé dépendent en grande partie d'habitudes respiratoires correctes et rythmées : tout ce qui va dans le sens du rythme augmente l'énergie et tout ce qui provoque une rupture du rythme tend à le gaspiller. Un contrôle avisé de notre capacité respiratoire prolongera notre passage sur terre en accroissant notre vitalité et notre résistance, et, à l'inverse, une respiration désordonnée et négligente raccourcira généralement notre vie, en diminuant notre vitalité et en nous exposant à la maladie. Le *pranayama* est la clef de la santé. »

« Quand le souffle est agité l'esprit est agité, quand le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le yogi atteint la fixité *hatha-yoga pradipika*. »

Quand nous respirons en conscience, il se produit deux actions merveilleuses : le mélange gazeux que nous absorbons se transforme en énergie vitale, le *prana*, que nos *nadi* (canaux subtils qui conduisent cette énergie) vont diffuser à travers tout notre corps, et la concentration ainsi induite nous rapproche du centre de notre être.

Dans les cours, il est bon de placer un travail sur le souffle, à la fin des postures assises par exemple pour la respiration alternée, au début des postures sur le dos pour les trois respirations ventrale, thoracique et claviculaire... en comparant le mouvement du souffle dans notre corps à celui des vagues dans la mer. Toujours ce parallèle entre le macrocosme et le microcosme avec ce mouvement perpétuel et immuable, régulier qui est un focus, comme un métronome à l'intérieur de nous-mêmes, toujours à notre disposition pour nous permettre de nous focaliser sur un point précis afin de libérer notre mental.

Voici quelques exercices de respiration que nous pouvons placer au tout début de *yoga-nidra* mais qu'il faut très rapidement laisser de côté, pour être dans le lâcher-prise :

- Les décomptes : Il s'agit de compter nos respirations, sans les toucher mais en les observant attentivement. Un, j'inspire, deux, j'expire, etc... jusqu'à dix par exemple. Avec l'habitude nous pouvons allonger ces décomptes mais il faut aller à notre mesure, le but est de rester conscient, éveillé, pas de se perdre ou de s'endormir. Si nous perdons le compte, pas de problème, nous repartons de un, avec patience et tolérance. Il est à noter que nous pouvons décompter nos respirations à rebours.

- Les trois respirations : cette technique permet de dissocier et de comparer les respirations abdominale, thoracique et claviculaire, d'observer les légers mouvements du ventre qui se soulève et s'abaisse au rythme de la respiration, celui de la cage thoracique puis celui, très subtil, au niveau des clavicules. C'est une attention très fine, qui requiert une grande concentration, et qui donc, remplit pleinement son rôle de détournement du mental de toute autre activité que celle-ci. Nous pouvons aussi prendre conscience de la respiration du nombril à la gorge puis de la gorge au nombril.

- La respiration alternée : cette respiration est difficile, peu usitée dans les séances de relaxation. Comme toujours, nous allons d'abord prendre le temps de « sentir » notre respiration naturelle, de l'observer, de la suivre puis nous allons symboliquement placer une respiration alternée par les deux narines. Il est possible de se guider par un décompte : un, j'inspire par la narine droite, un, j'expire par la narine gauche, deux, j'inspire par la narine droite, deux, j'expire par la narine gauche. Selon notre degré d'avancement ce décompte peut aller de dix à plus de cinquante, et comme toujours puisque c'est le focus qui nous sert de moyen de concentration, si le compte se perd, avec patience et persévérance, nous revenons à un.

- la respiration sur un point précis : Il s'agit d'un toucher intérieur ou d'un massage à l'aide du souffle. Nous fixons notre attention sur le cœur ou sur *ajna* (troisième œil, situé entre les deux sourcils) ou sur n'importe quel point précis de notre corps, nous imaginons que l'air pénètre et ressort par ce point. Nous répétons plusieurs fois : « je respire par mon cœur, l'air entre dans mon corps au travers de mon cœur, l'air ressort de mon corps au travers de mon cœur, j'inspire dans mon cœur, j'expire par mon cœur ». Ce massage intérieur peut s'avérer être un grand soulagement en cas de douleur dans un organe, une articulation ou en cas de sentiment d'oppression dû à des angoisses.

- Le balayage du corps à l'aide du souffle : Nous allons tout simplement promener notre souffle à la surface de notre corps, en faisant monter notre souffle par la face postérieure de notre corps (de la plante de nos pieds au sommet de notre crâne) sur l'inspir et en le faisant redescendre par la face antérieure de notre corps (du sommet de notre crâne au bout de nos orteils) sur l'expir, le souffle se calquant sur la surface de notre corps jusqu'à en épouser les formes. Ou bien nous allons promener notre souffle à l'intérieur de notre corps, de notre bras par exemple, de la pulpe des doigts de la main droite jusqu'à l'articulation de notre épaule droite.

- Suivre le trajet de l'air à l'intérieur du corps : Il s'agit d'essayer de percevoir le trajet de l'air qui pénètre dans notre corps, d'abord au niveau de l'entrée de nos deux narines, à l'intérieur des narines, dans l'arrière de la gorge, puis peut-être même, avec l'augmentation de la finesse de nos sensations qui s'acquiert avec la pratique, à l'entrée de nos bronches. Essayer de percevoir les mêmes sensations lors de l'expulsion de l'air, tout au long du même circuit, cette fois-ci, celui-ci étant chaud et cette chaleur étant perceptible au niveau de la sortie de nos deux narines.

« Quand la conscience du *prana* existe, elle devient *pranava*, énergie vitale et agit alors sur le corps subtil. »

Dans tous ces exercices, le mental finit par s'unir au souffle, ce qui amène un état de silence intérieur. Là, dans ce silence, la détente, la paix, la sérénité, la joie et le bien-être peuvent se manifester.

Il faut d'abord accoutumer nos élèves à ces exercices de respiration contrôlée pendant les cours avant de les introduire quelquefois au tout début de *yoga-nidra*. Mais cela reste des techniques dont il va falloir s'abstraire complètement pour pouvoir passer du plan matériel, grossier, au plan subtil, celui qui amène à l'éveil de la conscience.

Le travail du yoga d'union, qui endort le pratiquant par rapport à l'extérieur pour être éveillé à l'intérieur, est à la fois fixe et mobile. C'est un processus où le point de départ est fixe puis devient mobile. Au fur et à mesure de son avancée au travers de ses divers enveloppements, avec l'aide des supports, il va évoluer, grandir, mieux se connaître, être. Puis avec la pratique, il viendra un moment d'avancement où le pratiquant travaille sans support, non plus sur l'objet mais sur la représentation de l'objet, sur les images mentales. Ce processus met en relation la personne avec ses propres représentations mentales. A force de passer d'une image à une autre, elle ne tient plus à une image et elle accède à sa conscience, à la lumière de sa conscience.

LA SEANCE DE RELAXATION.

Pour accéder de plus en plus à l'intérieur, de l'énergie la plus dense *prakriti* (matière) à la plus subtile *purusha* (esprit).

« Le mental c'est de la matière, l'intellect aussi, la conscience est au-delà de ces étapes »

En tant que professeur de yoga, il nous faut tout d'abord prendre conscience et accepter que la relaxation que nous pratiquons pendant notre cours de *hata-yoga* n'est qu'un des exercices de *yoga-nidra*. Sa durée n'est que de 15 à 25 minutes, quand *yoga-nidra* requiert au moins 30 minutes pour en vivre toutes les étapes. Au niveau des étapes de Patanjali, nous n'en sommes qu'à *pratyahara* (en général, car nous ne sommes pas dans le mental de nos élèves, et chacun selon son parcours et l'intensité de sa pratique est à son propre niveau au cours de la même séance). Cela n'enlève rien à la valeur de cette relaxation. *Pratyahara* permet en effet de calmer progressivement l'instabilité du mental en séparant les perceptions neurosensorielles de leurs objets et des mémoires qui s'y rattachent, en interrompant le flux désordonné des automatismes psychiques et de leurs associations d'idées qui interdisent toute concentration. C'est déjà beaucoup, surtout pour de simples adeptes du yoga. « Le yogi qui a conquis les sens, pour qui une motte de terre, une pierre et l'or ont la même valeur est un être unifié. » Bhagavad Gita, chant V-8.

Cependant, avec l'habitude, une séance de relaxation, même courte, mais vécue pleinement, peut amener à des moments de méditation, « **dans le silence du corps, silence du souffle, silence du mental** », même pendant ou entre les postures, nous avons accès à de micro-méditations, tout est question d'intensité. « **le muscle du cerveau** », si on le travaille, l'entraîne, résiste plus longtemps. Swami Satyananda évoque dans « *yoga-nidra* », cette « autre forme de méditation ».

Nous essayons tous ou nous devrions tous tendre à ce que dans la vie courante, les tâches les plus simples de la journée, toutes nos actions deviennent méditatives : ne plus faire qu'un avec ce que nous sommes en train d'accomplir. Etre là, tout simplement. La plupart du temps, nous agissons en pensant à hier ou à demain, nous devons faire confiance à cette technique, *yoga-nidra*, qui va insuffler en nous très progressivement l'habitude et l'attitude nécessaire à cette concentration-absorption qui amène à l'intériorisation : la pleine conscience.

J'ai pris ces notes lors d'une conférence de Françoise Vouaux, à Vigy, je les livre telles quelles, ce ne sont pas ses propres mots mais l'idée y est : « Les modifications vont se faire tout doucement, par étapes, et il va y avoir des changements immédiats mais nous n'en sommes pas conscient tout de suite. Ce sont les imprégnations, les *vasana*, et tout d'un coup cela va arriver, cela va se transmettre, se verbaliser, puissance d'un mot qui vient de loin, depuis des années et voilà, cela arrive ! ».

Entre concentration et méditation, il ne s'agit que d'intensité, d'habitude, de durée. Tout est très fragile, une sensation sur le corps et nous retombons dans la matière. La méditation n'est pas un exercice, c'est un état. Cependant, de tout ce qui précède, nous pouvons inférer que les différents exercices que nous allons pratiquer dans notre sphère intérieure vont nous amener à vivre la pleine conscience, à être quelquefois, quelques instants, en méditation.

Evidemment, nous sommes encore loin de *samadhi*, qui est réservé à quelques privilégiés qui ont voué leur vie à cette recherche, mais c'est déjà si beau : certaines personnes ne sont même pas conscientes de toute la richesse qui les constitue, de leur vie intérieure, ni du rôle qu'elles ont à jouer sur celle-ci. Elles ignorent que « quand les tensions tombent d'elles-mêmes, l'âme individuelle peut se mettre en relation avec l'universel », être une dans le tout.

Yoga-nidra va nous permettre de connaître et de reconnaître nos espaces intérieurs, notre respiration, l'écoute des sensations, les images mentales. C'est une quête spirituelle : il est fait pour nous amener à toucher du doigt l'âme qui est en nous. Le but est de passer le fleuve de la vie en découvrant notre propre conscience.

Plus pragmatiquement, les bienfaits de *yoga-nidra* sont multiples et immédiats au niveau physique, psychique et psychologique en nous amenant une bonne santé, en nous ouvrant à la connaissance de soi, à la réalité et en nous permettant de faire notre propre analyse, au travers des divers nettoyages.

« C'est la plus ancienne méthode d'analyse du monde. »

Ils nous permettent d'ores et déjà d'être libres. Jon Kabat-Zinn nous dit, dans son livre « Méditer » :

« Le temps viendra, oui, mais seulement si nous nous appliquons à nous éveiller, à revenir à nos sens et à cultiver la pleine capacité de notre esprit et de notre cœur, trop souvent tenus pour acquis et non examinés. Seulement si nous parvenons à percevoir, les chaînes de notre conditionnement mécanique, en particulier de notre conditionnement émotionnel, et notre vision de celui ou celle que nous croyons être. Seulement si nous détachons notre propre image du miroir, et que, dans la perception, dans la vision de ce qui est ici pour être vu, dans l'entendre de ce qui est ici pour être entendu, nous observons les chaînes se dissoudre dans la vision, dans l'entendre, tout en pivotant dans notre plus vaste beauté originelle, tout en nous accueillant au seuil de notre propre porte, tout en nous remettant à aimer l'étranger que nous étions pour nous-mêmes. »

Pour être en *yoga-nidra*, il est déjà primordial de bien installer notre corps sur le sol, c'est la posture de *shavasana*.

- Shavasana

« S'allonger, le dos à plat sur le sol tel un cadavre, cela s'appelle *shavasana*, cette posture éloigne la fatigue et apporte le repos de l'esprit. » HP 1-32

C'est la posture du cadavre (*shava*), mais Shri Mahesh préférait parler de la posture « du mourant » car quand nous pratiquons en conscience, le symbolisme de la posture agit en nous. Il nous prépare à la fin de notre voyage sur terre, à prendre du recul par rapport à notre vie et

au monde qui nous entoure, à accepter de tout laisser sur les plans matériel, affectif et mental, à lâcher-prise...

Shavasana ne se place pas en début de cours mais après les postures, entre les postures ou au moins après quelques étirements qui auront permis de purifier, de rééquilibrer le corps. Comme toute posture elle a ses règles :

- immobilité complète de tout le corps,
- dos bien installé au sol,
- menton bien positionné, tête dans l'axe de la colonne,
- bras le long du corps, sans le toucher, paumes de mains vers le ciel, doigts souples, avec ou sans *mudra* (sceau, fermetures),
- jambes allongées, ouvertes, pieds à l'extérieur.

Il existe la possibilité d'adapter la posture selon l'état du corps. Comme toujours, il s'agit de traiter notre corps avec bienveillance, comme nous le ferions pour un petit enfant, de le soutenir à l'aide de coussins sous la nuque en cas de raideur cervicale, sous les cuisses en cas de douleurs lombaires ou de grossesse. J'ai actuellement une élève enceinte, elle est pour l'instant au début de sa grossesse et la posture dorsale lui convient mais il viendra un moment où il faudra adapter, peut-être sur le côté selon son propre ressenti. Pour les élèves enrhumés et qui toussent, ils peuvent pratiquer assis, le dos appuyé contre le mur, jambes pliées ou allongées.

Chacun peut trouver la posture qui lui convient selon le moment mais dans la durée et avec les adaptations nécessaires, *shavasana* se révèle la plus confortable.

Dans mes cours, j'accorde une grande importance au placement du corps sur le sol car de lui dépend la profondeur de la relaxation. Le moindre mouvement, la moindre adaptation pendant la pratique vont entraîner des perturbations physiques puis mentales. Je conseille aux élèves de prendre le temps de bien installer leur corps sur le sol, le menton légèrement rentré, dans l'axe de la colonne, de prendre conscience de leur partie postérieure, des points de contacts avec le sol, des appuis car ils vont déclencher dans le corps une série de conséquences bienfaites. Je surveille le placement des mains, souvent chez les débutants les paumes sont tournées vers le sol. Dans ce cas, je propose à tous les élèves de placer leurs mains paumes au sol puis de les tourner vers le ciel. Que ressentent-ils au niveau des épaules, des omoplates ? Je prends le temps de leur faire longuement détendre le visage en profondeur puis chaque partie du corps, de leur faire prendre conscience de la détente de la tête aux pieds, de l'immobilité complète et parfaite du corps, de la respiration, du calme et de la paix intérieure. Puis vient l'observation des pensées qui défilent et avec lesquelles on ne discute pas.

Pour le retour, pas de brusquerie : l'élève doit pouvoir prendre son temps, revenir à son propre rythme. Si une personne ne se réveille pas, je répète tranquillement : bougez vos mains, vos pieds... Si elle ne se réveille toujours pas je dis : «vous allez vous réveiller tranquillement, en

toute sécurité ». A une élève qui est souvent endormie profondément, il m'arrive de caresser la joue doucement tout en parlant et cela lui convient bien.

- Sankalpa.

Dès que le corps a été déposé sur le sol, je propose à mes élèves de prononcer leur *sankalpa*. Nous l'avons vu, c'est un support continu, particulièrement adapté, en principe, à chaque pratiquant puisque choisi par lui et sur lequel il peut s'appuyer. Cette résolution doit être sincère, vraie et dite trois fois avec confiance, conviction et une forte impulsion émotionnelle.

- Le retrait des sens.

Une fois le corps déposé sur le sol, immobile, calme et le couple *asana-pranayama* (posture accompagnée du souffle) maîtrisé, l'élève devient plus autonome, progressivement il se recentre. Le contrôle des sens est une étape charnière : après *asana*, et avant *samyama* (l'accomplissement des trois dernières étapes de Patanjali, *dharana*, *dhyana* et *samadhi*), il y a le mental qu'il s'agit de discipliner afin de pouvoir arriver à « *chitta vritti nirodha* », c'est-à-dire l'arrêt de l'activité automatique du mental. Pour aborder ces étapes et les états de conscience plus élevés qu'elles requièrent, il doit encore ignorer les messages neurosensoriels venant de l'environnement. Pour cela il doit se retirer, se détacher de ses sens, puisque ce sont eux qui le relient au monde. Cela n'est pas aussi difficile qu'il y paraît au premier abord. En effet, toute la journée nous nous isolons des bruits, des stimuli extérieurs et n'acceptons dans notre sphère intérieure que certains d'entre eux. Cette discrimination se fait automatiquement sinon nous serions débordés en permanence par ces messages parasites. Toutes les mamans du monde savent de quoi je veux parler. Dans *pratyahara*, nous allons essayer de développer et de maîtriser cette fonction naturelle afin de nous libérer de l'agitation du monde extérieur. Nous allons pouvoir ainsi ressentir nos énergies subtiles, celles de notre psychisme et de toutes nos mémoires sensorielles et affectives. Il s'agit de se concentrer sur chaque stimulus neurosensoriel, l'analyser pour en connaître toutes les charges affectives et mémorielles qui sont enfouies au plus profond de nous. Ce travail de nettoyage par la concentration, c'est *ekagrata*. De cette façon, nous affrontons avec calme, sérénité et détachement nos *vasana* (traces d'actions antérieures). Nous les faisons remonter à la surface puis nous les éliminons, elles et toutes les expériences qui s'y rattachent.

Cette description laisse à penser que c'est un exercice qui nécessite une grande attention intellectuelle mais ce n'est pas le cas. Il faut au contraire se laisser aller, avoir confiance en nos capacités intérieures qui grandissent au fur et à mesure que nous approfondissons notre perception du soi : Cela se fait. C'est ce qui permet d'affirmer que « **yoga-nidra est la plus vieille méthode d'analyse du monde** », il s'agit d'un grand nettoyage émotionnel. De plus, comme pour une analyse plus conventionnelle, le pratiquant ne connaît pas les moyens utilisés

par son mental pour accomplir ce travail mais il n'empêche que celui-ci se fait. « Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le soi » yoga sutra II-54.

Une des techniques pour éloigner nos sens des données extérieures, par exemple les bruits, c'est de focaliser notre mental sur ceux-ci, de les analyser, d'aller de l'un à l'autre, des bruits du dehors à ceux du dedans, etc... Au bout d'un moment notre mental s'en éloignera de lui-même : c'est *antar-mauna*. La perception du monde alentour décroît rapidement pour devenir négligeable. L'ouïe, exceptée la perception de la voix du professeur, est endormie, ainsi que la vue puisque les yeux sont fermés. Le goût et l'odorat ne sont en général pas concernés, mais si l'on pratique au-dessus d'un restaurant, *antar-mauna* peut se pratiquer sur les odeurs. Reste le toucher, d'où l'importance d'avoir la pulpe des doigts, si sensible avec ses terminaisons nerveuses, tournée vers le haut et les bras et les jambes écartées du corps pour éviter tout contact.

Le son, le ton, le rythme, la tessiture de la voix du professeur sont importants car c'est le seul bruit que l'élève continue de percevoir. Il est important de produire des modulations, des changements de rythme, il s'agit de guider les élèves, pas de les endormir.

- La rotation de la conscience.

Après avoir retiré nos sens de notre corps, le but de cette rotation est d'en retirer notre conscience. Mais comment arriver à déposer notre corps sur le sol de telle sorte que nous ne le sentions pratiquement plus, que nous l'oublions presque ? Si notre corps est le temple de Dieu, comment arriver à nous retrouver dans ce lieu où réside notre conscience, le réceptacle de notre conscience ? Quel vecteur va nous amener à cela ?

Dans le cours, c'est *asana et ekagrata* (concentration sur notre corps en mouvement puis sur l'arrêt postural et le symbolisme de la posture), puis *pranayama et ekagrata* (concentration sur l'endroit où se place le souffle, sur son amplitude, sur son rythme, sur sa rétention) et enfin dans la relaxation c'est le retrait des sens et *ekagrata* (concentration sur un seul point).

Dans la rotation de la conscience, c'est encore *ekagrata* qui va nous permettre de retirer notre conscience de notre corps. Pour cela, nous allons d'abord focaliser notre attention sur chaque partie de notre corps et peu à peu notre mental avec sa tendance à l'introversion va se retirer. Mais dans l'intervalle nous serons parvenus à détendre si profondément notre corps que les sensations auront pratiquement disparues. Les stimuli en provenance de la surface n'arrivent plus ou presque plus au cerveau. Comment cela est-il possible ?

Promener notre conscience au travers de notre corps et l'observer, cela revient à amener une grande détente, une grande douceur, dans tous nos muscles, articulations, tendons, os, surface de la peau, mais aussi dans notre milieu intérieur, dans tous nos organes et jusqu'à la

moindre cellule. Des micro-tensions que nous ne ressentirions pas sans cette pleine conscience sont reconnues et éliminées. Il ne s'agit pas de relâcher les différentes parties de notre être volontairement mais uniquement de leur accorder notre considération, de les visualiser. Cela suffit, notre attention se transforme en énergie vitale qui est véhiculée au travers de nos *nadi* (canaux subtils) et va nourrir notre corps en profondeur, le rééquilibrer, l'harmoniser. Là où va l'attention va la conscience, et là où va la conscience va la détente. C'est le même principe qui transforme l'air en *prâna* (énergie) lors de *prânayama* (contrôle de la respiration).

Toutes les parties de notre corps sont localisées dans le cerveau. Proportionnellement, ce sont les deux mains et leurs pouces qui y occupent la plus grande projection, puis c'est le visage.

C'est pourquoi nous allons accorder une grande attention à la détente du visage. Nous sommes dans nos globes oculaires que nous détendons en profondeur, nous sentons la légèreté des paupières posées tout en douceur sur nos yeux. Nous relâchons tout l'espace du front, jusqu'aux tempes, l'espace entre les deux sourcils et les sourcils, les pommettes, les joues, les oreilles, nous pénétrons dans la structure des articulations des mâchoires que nous relâchons de l'intérieur. Nous pouvons encore avaler notre salive pour humidifier et relâcher le fond de la gorge. Tout notre visage est maintenant parfaitement détendu, en profondeur. C'est le moment de placer un demi-sourire sur nos lèvres ou un sourire intérieur et de prendre conscience de l'impact produit au niveau de notre mental. Nos lèvres envoient un message de bien-être à notre cerveau, celui-ci en réponse va fabriquer des endorphines, l'hormone du bonheur, c'est un cercle vertueux. Nous laissons maintenant notre visage qui est détendu comme jamais.

Il est temps de commencer ce voyage intérieur qui va nous permettre de parcourir chaque partie de notre corps. Il n'y faut aucun effort, aucune tension, nous devons juste nous laisser faire, ne penser qu'à nous relâcher et nous laisser guider par la voix du professeur. Pour nous maintenir à la frontière du sommeil, il suffit de s'attacher à celle-ci, mot à mot, et peut-être, si cela nous convient répéter mentalement après elle, le nom de la partie du corps qui est cité.

Nous allons porter toute notre attention sur notre main droite, chaque doigt, la paume, le dessus, pénétrer dans notre poignet, dans sa structure, nous souvenir des mouvements d'échauffements du début du cours et des sensations ressenties à ce moment-là et puis lâcher, toujours lâcher, de plus en plus profondément. Cette concentration, très-très fine sur un point (*ekagrata*) va se transformer en conscience : je deviens ma main, mon bras ...

Quand nous avons parcouru tout notre corps avec cette même attention bienveillante, purificatrice, nous restons à l'écoute de ce corps que nous ne percevons pratiquement plus et que pourtant nous percevons avec une finesse décuplée. Nous sommes uniquement dans la sensation, nous devenons la sensation, sensation d'équilibre entre le côté droit et le côté gauche, sensation d'équilibre dans la globalité de notre corps. Cette sensation d'équilibre au niveau du corps devient équilibrante à tous les niveaux de notre être.

Nous ne sommes plus agent, nous sommes des observateurs neutres, observateurs de ce corps, déposé là, sur le sol, en sécurité, entièrement détendu, la porte vers l'intérieur de notre maison est maintenant ouverte et nous pouvons la franchir. Cette absorption nous conduit au silence du corps (douleurs), au silence du souffle (ralentissement), et au silence du mental, qui va peut-être accepter de faire cesser ses bavardages pour un instant.

Au fur et à mesure que nous avançons vers le noyau de notre être, nous nous rapprochons de la libération. Que nous l'appelions âme, conscience ou parcelle divine, il nous faut bien comprendre que cette partie de nous-mêmes n'a aucun besoin de se régénérer car elle est pure, aucun besoin de se rééquilibrer car elle est équilibre, aucun besoin de se ré-harmoniser car elle est parfaite. Si nous l'approchons, et peut-être même pour quelques instant la touchons, elle nous contamine de sa pureté, son équilibre et son harmonie. Il s'agit maintenant de prendre conscience que la paix, la douceur, la joie, la sérénité que nous ressentons de plus en plus intensément est notre état naturel. Elles nous constituent, elles résident toujours à l'intérieur de nous. Nous ne fabriquons rien, tout se trouve à l'intérieur. Tout est là, nous n'avons besoin de rien d'autre.

Je suis là.

Dans *Yoga-nidra*, nous ne faisons que percevoir ce qui se trouve déjà dans notre centre. Il nous aura suffi pour cela de déposer notre corps sur le sol, de nous retirer de nos sens, de détendre notre corps jusqu'à ne plus le sentir, jusqu'à l'effacer et d'accéder enfin à cette source vivifiante. Cette source nous appartient et se tient toujours à notre disposition dans nos profondeurs. *Yoga-nidra* nous permet d'apprécier cet état, de le vivre. Nous observons la paix, le calme, nous observons les pensées qui vont et viennent comme l'air entre et sort. Les pensées qui viennent dans cet état de conscience sont légères et peu nombreuses, non intrusives et non agressives. Il est aisé de les regarder passer, sans discuter avec elles : nous ne sommes plus concernés. Nous sommes là et en même temps nous n'y sommes plus.

Nous pouvons observer notre respiration, c'est la respiration du sommeil, environ dix respirations par minute. Nous nous concentrons sur le bruit intérieur naturel de notre corps produit par cette respiration si douce. Je suis (suivre) et je suis (être) cette respiration. Nous observons maintenant les effets produits par la respiration au niveau de notre ventre, qui se soulève à peine à chaque inspir... au niveau de notre cage thoracique... au niveau de notre gorge... au niveau de nos deux narines... quelle douceur !

J'observe et cela se fait.

Cela, c'est un grand nettoyage au niveau physique, au niveau psychologique et au niveau émotionnel, c'est une élévation, une harmonisation de tout notre être.

Il est de nouveau temps de prononcer trois fois notre *sankalpa* avec confiance et conviction. Avec légèreté aussi, nous le prononçons simplement et nous laissons. Encore une fois, cela se fait.

Nous revenons tout en douceur et d'autant plus en douceur que la relaxation a été profonde. Nous essayons de conserver cette paix que nous sommes allés chercher dans nos profondeurs et de la ramener avec nous. Nous restons encore au calme, ici et maintenant, sans nous projeter dans la journée qui nous attend.

Je suis cela.

Très lentement, nous reprenons conscience que nous avons un corps en remuant à peine les doigts de la main droite et en observant ce qu'il se passe au niveau de l'avant-bras droit (observation très fine – concentration très fine). Nous bougeons notre pied droit en observant ce qu'il se passe au niveau du mollet droit. Puis nous remuons le poignet et la cheville du côté droit et nous comparons ce côté que nous sommes en train d'éveiller avec le côté gauche qui est toujours endormi...

Sans trop bouger, en gardant les yeux fermés et le mental au calme nous revenons dans une posture assise, doucement, sans forcer sur les pliures. Nous allons juste faire l'effort de soulever notre colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre en partant de la base (terre) jusqu'à la dernière vertèbre, puis de diriger le haut de notre crâne vers le ciel. Nous redevons ce trait d'union entre la terre (enracinement) et le ciel (élévation), nous ouvrons notre colonne comme une antenne tendue vers l'univers. Nous nous ouvrons tout simplement vers l'au-delà et sommes maintenant prêts pour entrer en méditation.

Ce voyage intérieur nous a fait prendre conscience que notre corps, notre mental et notre esprit ne sont que des niveaux d'énergie et que nous pouvons unifier tous ces niveaux d'énergie dans le SOI.

CONCLUSION.

Pratiquer *yoga-nidra* revient à commencer la plongée qui nous permet d'accéder au centre de nous-mêmes, là où réside *ATMAN* (le soi). Chaque fois que nous le faisons, à l'aide de *yoga-nidra*, de la prière, de la méditation, de la pensée positive, aimante ou compassionnelle, c'est comme un chemin que nous empruntons et qui nous devient plus familier, moins escarpé, jusqu'à devenir, pour certains qui y consacrent leur vie, une route large et plane. Bien que chacun d'entre nous ne vise pas *samadhi* (l'illumination), nous en retirons des bienfaits dès la première plongée et à chacune des suivantes. La paix, la sérénité, la douceur et la joie dans lesquelles nous baignons nous améliorent intérieurement en profondeur et transforment notre point de vue sur notre destin, notre monde et tous les êtres humains qui nous entourent.

Prendre conscience *qu'ATMAN EST BRAHMAN* en chacun de nous, nous rend plus tolérants envers ceux qui n'ont pas encore conscience de cette part de divinité en eux, qui paraît invisible mais qui est toujours là.

Certaines personnes ne sont pas encore en mesure de percevoir cela, ni en eux-mêmes ni dans les autres êtres qui vivent autour d'eux. Laissons-leur le temps, ils ont l'éternité pour cela.

Quant aux autres, ceux qui ont la chance de pouvoir comprendre et assimiler tout cela, la vie en devient plus facile et plus douce. Il devient plus aisé d'accepter et d'aimer celui qui paraît le moins aimable et qui pourtant en a le plus besoin.

Ce qui requiert un effort, devient de plus en plus naturel avec la pratique. Au fur et à mesure de ces incursions en nous-mêmes, la lumière qui nous habite va peu à peu nous imprégner. Au début, elle nous enveloppe uniquement pendant ces moments bénis où nous arrivons à « être » . Puis, peu à peu, cette lumière nous habitera jusqu'à déborder dans notre vie courante, la « contaminer », la teindre ainsi que l'on fait d'un tissu à force de le tremper dans une décoction naturelle, et malgré nos divers enveloppements, elle parviendra à nous éclairer et à éclairer le monde autour de nous.

« La musique divine ne cesse jamais de faire entendre ses harmonies en nous-mêmes, mais la vie des sens est si bruyante qu'elle noie cette subtile mélodie, différente de tout ce que l'on peut discerner et infiniment supérieure à toute réalité sensible »

GANDHI

«Libère-toi de la colère et du désir, qui sont les sources du péché et du conflit, pour réaliser l'unité en toi. C'est l'essence du yoga, c'est le moyen par lequel tu apprends à connaître l'âme et à atteindre le degré de spiritualité le plus élevé.

Apprends à méditer.

Ferme les yeux, calme ta respiration, concentre ton attention sur le centre de ta conscience. Tu maîtriseras ainsi les sens, les émotions et le mental et tu te libéreras du désir et de la colère »

BHAGAVAD GITA

BIBLIOGRAPHIE.

« Yoga & symbolisme »

« Le souffle, parole de vie »

Les revues « Yoga & vie ».

« Cheminement en Yoga » de François Laparre.

« Yoga-nidra » de Swami Satyananda.

« Yoga-nidra et couleur de santé » de Gilbert Shakra.

« Le yoga du sommeil éveillé » de Denis Boyes.

« Sagesse » de Danielle et Olivier Föllmi.

« On peut se dire au-revoir plusieurs fois » de David Servan-Schreiber.

La revue « ça m'intéresse ».

Je me suis aussi beaucoup appuyée sur mes notes prises lors des conférences à Vigy et à Bitche.

RESUME.

Qu'est-ce-que *Yoga-nidra* et quel est son but ?

Yoga-nidra est le début d'un long voyage qui va nous permettre d'aller :

- de la première à la dernière étape de Patanjali,
- de la périphérie de notre être vers notre centre *Atman*,
- de *prakriti* (énergie matérielle) vers *purusha* (énergie spirituelle),
- de notre nature humaine vers notre nature divine.

Nous sommes tous en bute à des expériences, des épreuves, un rythme de vie qui induisent des tensions en nous, si celles-ci deviennent trop nombreuses ou trop lourdes et que nous n'arrivons plus à les évacuer, elles vont se transformer en stress. Il s'agit donc d'apprécier et de reconnaître ces tensions et leurs effets, et de rechercher les moyens mis à notre disposition pour y remédier.

Nous avons tous un fort retentissement sur notre intériorité car nous possédons des capacités d'autogestion de nous-même. Encore faut-il avoir conscience de cela, c'est la première étape, la deuxième consiste à chercher quels sont les outils sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour prendre soin de nous-même.

L'un de ses outils est le yoga.

Il va nous permettre de comprendre qui nous sommes et quel est notre mode de fonctionnement. Nous sommes des êtres très complexes, composés de diverses enveloppes ou *kosha* qui renferment, comme un trésor enfouie au plus profond de nous-même, notre âme, *Atman*. Si nous acceptons l'idée qu'***Atman est Brahman***, Dieu, alors nous savons que **tout est à l'intérieur de nous-même**, que nous n'avons besoin de rien d'autre.

Comment accéder à ce centre ? C'est *yoga-nidra*, au travers de différentes techniques, avec l'aide de points d'appui qui va nous permettre de progresser du grossier vers le spirituel.

Il nous suffira pour cela de déposer notre corps sur le sol en *shavasana*, de nous retirer de nos sens, de commencer ce voyage à l'intérieur de nous-même (rotation de la conscience), de nous laisser guider par la voix du professeur, d'être dans le lâcher-prise, de devenir observateur de nous-même, d'apaiser notre mental, nos pensées pour pouvoir nous tremper à notre propre source, nous y régénérer. Pour accomplir le but de notre vie,

« être *Atman* »

pour quelques instants, alors même que nous résidons toujours dans notre corps physique.