



Composition de la séance de yoga nidra

Classique

Les étapes, du plus extérieur au plus subtil

Généralités

Séance de 20 à 40 mn.

Environnement : salle, calme et silence, lumière douce. Téléphone portable, éteint, pas sur vibreur...

Préparation avant yoga-nidra : quelques asanas

Quelques postures préliminaires libèrent des tensions du corps. Travail plutôt dynamique.

Pavanmuktasana, quelques postures.

Début / Installation : La phase d'installation est très importante. Consignes de confort

Retrait des sens : pratyahara, de l'extérieur vers l'intérieur

Bruits, contact avec le sol, visualisation du corps propre, ...ici son OM possible dans le ventre ou tout le corps.

Le sankalpa : résolution positive

Le répéter **trois fois** ou se voir en train de l'écrire,

Matériel, physique, mental ou spirituel : **pour** acquérir une qualité d'ordre spirituel, améliorer ou transformer sa vie.

Rotation de conscience dans les parties du corps

Trajet dans le corps selon un ordre précis.

Rythme assez rapide surtout pour les débutants.

Terminer par la conscience de tout le corps

La respiration

S'il est proposé de compter, partir d'un nombre impair ou de 54 (1/2 de 108). Laisser le temps de pouvoir compter plusieurs respirations.

Puis un seul expir pour redescendre jusqu'au bas ventre.

Les sensations

Aller du négatif vers le positif. Objectif : les éprouver dans le corps, sur le plan psychique.

Lourd/léger ; Froid/Chaud ; Triste/joyeux ; Contrariété, stress/plaisir, joie ; Amour/haine

Les visualisations : images rapides / histoire / images symboliques

Relaxation mentale. Images auxquelles le professeur est aussi sensible.

Evoquer au moins une image peu agréable.

Conscience des niveaux de psychisme auxquels ils font écho : prudence.

Terminer par évocation de paix : image, sage en méditation, OM,

Reprise du sankalpa.

Le même qu'au début, répété 3 fois.

Souligner sa résolution certaine.

Retour à la conscience de veille

Progressif et soigneux (vigilance de l'instructeur). Ordre inverse du début.

Etirements, retour souffle ventral, s'asseoir calmement.

Composition de la séance de yoga nidra

Bas du corps

Généralités

Séance de 20 à 40 mn.

Environnement : salle, calme et silence, lumière douce. Précaution téléphone portable, éteint, pas sur vibreur...

Préparation avant yoga-nidra : quelques asanas

Quelques postures préliminaires libèrent des tensions du corps. Travail plutôt dynamique.
Pavanmuktasana, quelques postures.

Début / Installation : La phase d'installation est très importante. Consignes de confort

Retrait des sens : pratyahara, de l'extérieur vers l'intérieur

Bruits, contact avec le sol, visualisation du corps propre, ...ici OM possible **dans le ventre ou le bas du corps.**

Le sankalpa : résolution positive

Le répéter trois fois ou se voir en train de l'écrire,

Matériel, physique, mental ou spirituel : pour fortifier ou retrouver son ancrage, sa solidité.

Rotation de conscience dans les parties du corps

Trajet dans le bas du corps de la taille aux pieds.

Rythme assez rapide surtout pour les débutants.

Terminer par la conscience de tout le bas du corps.

La respiration

S'il est proposé de compter, partir d'un nombre impair. **Respirations situées dans le bas du corps.**

Puis replacer le souffle dans le bas ventre.

Les sensations

Aller du négatif vers le positif. Objectif : les éprouver **dans le bas du corps**, sur le plan psychique.

Proposer sensations dans le bas du corps : Lourd/léger ; Froid/Chaud ; Gauche/Droite.

Les visualisations : images rapides / histoire / images symboliques

Relaxation mentale. Images auxquelles le professeur est aussi sensible.

Images ou histoire faisant appel à l'ancrage dans le hara, au bas du corps (marche, assise,...)

Images statiques : Racines d'un chêne, pattes d'un éléphant,...

Mouvements bas du corps : marche en détaillant des pieds à la taille, conscience du bassin et de l'assise, exercices de karaté, vélo, ski, patins à roulettes. ..

Evoquer au moins une image peu agréable : pas nécessaire dans cette séance bas du corps

Terminer par évocation de paix : image, sage en méditation, OM,

Conscience des niveaux de psychisme auxquels ils font écho : prudence.

Reprise du sankalpa.

Le même qu'au début, répété 3 fois.

Souligner sa résolution certaine.

Retour à la conscience de veille

Progressif et soigneux (vigilance de l'instructeur). Ordre inverse du début.

Etirements, retour souffle ventral, s'asseoir calmement.

Un poème de Swami Satyananda Saraswati

La relaxation porteuse de félicité

La plupart des gens dorment sans dissoudre leurs tensions.

Cet état s'appelle nidra.

Nidra signifie sommeil, rien de plus

Mais yoga nidra signifie sommeil libéré des fardeaux.

Un sommeil de félicité, un sommeil de très haut niveau.

Lorsque la perception est différente des vrttis

Lorsque les états de veille, de rêve et de sommeil profond

Glissent comme des nuages

Mais que demeure la perception de l'atman

Alors survient l'expérience de la pleine relaxation.

Relaxation ne veut pas dire sommeil

Elle est joie parfaite

Elle est infinie

Le bonheur est relaxation sublime

Le sommeil est tout autre chose

Le sommeil n'apporte la détente

Qu'au mental et aux sens.

Le bonheur détend l'atman, le Soi profond

C'est pourquoi dans le tantra

Yoga nidra ouvre la porte au samadhi.

Référence : Yoga Nidra – Une technique de transformation. Swami Satyananda Saraswati - Editions Satyanandashram France