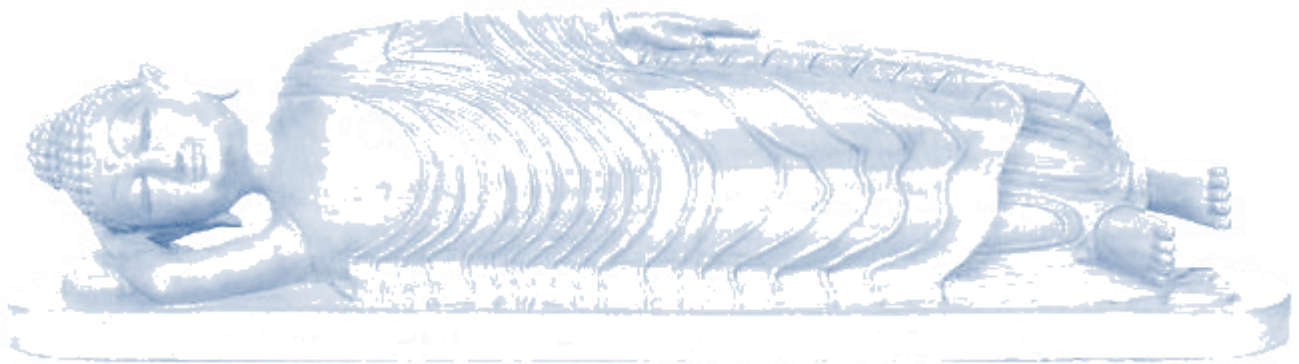


# Le Yoga Nidrâ

*Diviniyog*

par Stéphane Lachance

## Album des pratiques



## [SUR LA FRONTIÈRE DE LA VIGILANCE ET DE LA SOMNOLENCE]

Comment s'approcher le plus possible du sommeil pour en arriver à l'éveil

**ISBN 978-2-9813413-1-0**

Le Yoga Nidrâ : Album des pratiques

Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2012

## Index

<b>INDEX</b> -----	<b>3</b>
<b>REMERCIEMENT</b> -----	<b>4</b>
Séance 1 - Les cercles enchantés-----	5
Séance 2 - Le tableau noir -----	7
Séance 3 - Comment suis-je? -----	9
Séance 4 - Le rafiote dans la tourmente -----	11
Séance 5 - La pyramide enflammée-----	13
Séance 6 - L'arbre aux feuilles d'argent-----	15
Séance 7 - La cabane dans la jungle-----	17
Séance 8 - Le sac à dos-----	19
Séance 9 - Le chêne intérieur -----	21
Séance 10 - Le rayon doré -----	23
Séance 11 - Les bulles féeriques -----	25
Séance 12 - Le bain chaud -----	27
Séance 13 - Le vieux maraîcher -----	29
Séance 14 - Méditation sous la pluie -----	31
Séance 15 - Au rythme du cœur-----	33
Séance 16 - L'envol céleste -----	35
Séance 17 - La fontaine de lumière -----	37
Séance 18 - La force du vent -----	39
Séance 19 - N'y voir que du feu -----	41
Séance 20 - La lumière venue d'ailleurs -----	43
Séance 21 - La contrée des nuages-----	45
Séance 22 - Le puits profond-----	47
Séance 23 - Promenade en montagne -----	49
Séance 24 - Les trois portes -----	51
Séance 25 - Le temps qui passe -----	53
<b>TABLEAU DES SIGNIFICATIONS</b> -----	<b>55</b>

## Remerciement

Écrire ce livre a été un long exercice de recherche et d'introspection, quel que soit le sujet, j'ai eu un plaisir immense à le faire. Sans l'aide et le profond soutien de mon enseignante de Yoga, Lily Champagne, j'aurais été incapable d'avoir une telle soif d'en connaître toujours plus... sur moi-même.



<http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com>

Ma recherche de connaissance ne serait pas suffisante sans une solide base. Francine Cauchy et Denis Hervé m'ont permis de suivre leur formation qui est si complète sur le Yoga Nidrâ. Je les gratifie de m'avoir éclairé ainsi sur la longue route que j'ai entreprise dans ce domaine.



<http://www.quant-aum.org>

Je remercie aussi ma famille, mon épouse Nathalie et ses deux enfants Sandro et Melina. D'abord pour m'avoir aidé sur les réajustements des textes et la prise de photos mais aussi pour être resté auprès de moi, à travers les étapes de ma transformation qui continue.

## Séance 1 - Les cercles enchantés

Allongez-vous sur le dos, disposez sous la tête et les genoux des coussins pour être à votre aise. Couvrez-vous d'une couverture pour cacher tout le corps à l'exception du visage. Placez les bras le long du corps avec le dos des mains tournées vers le sol. Écartez les jambes en ayant les pieds tournés vers l'extérieur. Ayez la tête, la nuque, la colonne vertébrale et le coccyx dans un même alignement. Détendez-vous.

Prenez maintenant conscience de l'endroit où vous êtes, écoutez les sons qui y sont produits, le bruit de mes pas, de ma voix, de la respiration des personnes autour de vous. Portez votre écoute vers l'extérieur, vers les sons les plus lointains, sans essayer de les distinguer. Ramenez votre sens de l'audition vers vous. Entendez les sons les plus subtils, tel l'air qui entre en vous, les battements du cœur et le travail de votre système digestif.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

De petits cercles argentés descendent des cieux et se déposent sur vous. Leurs poids commencent à prendre de l'importance et ils continuent de tomber. Vous vous sentez de plus en plus lourd. Votre corps s'enfonce dans le sol tellement que maintenant vous vous sentez pesant. Des petits cercles dorés émergent du sol et même sous votre corps. Ils sont de plus en plus importants et vous soulèvent délicatement. Vous vous sentez de plus en plus léger. Votre corps s'élève au-dessus du sol tellement vous êtes léger comme une plume. Puis, tout s'arrête et vous revenez à la normale.

Faites à présent le tour de votre esprit et trouvez le souhait qui vous est le plus cher; il doit vous permettre de progresser. Formulez-le de façon claire et affirmative. Ceci deviendra votre Sankalpa. La force de concrétisation de ce souhait est en vous, utilisez-la pour répéter le Sankalpa trois fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Voici venu le temps de faire le tour du corps. Visualisez chaque membre que je nommerai. Le pouce de la main droite, le 2<sup>e</sup> doigt, le 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Le sommet de la tête. Le pouce de la main gauche, le 2<sup>e</sup> doigt, le 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Le gros orteil gauche, le 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Le gros orteil droit, le 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Le poignet droit, le front, le poignet gauche, la cheville gauche, la cheville droite. Le coude droit, le point entre vos sourcils, le coude gauche, le genou gauche, le genou droit. L'épaule droite, le nez, l'épaule gauche, la hanche gauche, la hanche droite. Le torse droit, la bouche, le torse gauche, la taille gauche, la taille droite, le cœur.

La plante du pied droit, l'omoplate droite, l'arrière de la tête, l'omoplate gauche, la plante du pied gauche. Le mollet droit, les côtes droites, la nuque, les côtes gauches, le mollet gauche. La fesse droite, les muscles dorsaux droit, les cervicales, les muscles dorsaux gauche, la fesse gauche, le coccyx, les lombaires, tout le dos, portez votre attention à l'ensemble du dos.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Prenez une grande inspiration, avec l'expiration, visualisez des cercles concentriques qui partent de votre cœur et s'étendent dans votre torse. Inspirez à nouveau profondément, à l'expiration, sentez ces cercles qui s'étendent et viennent englober le bassin jusqu'à la tête. Aspirez lentement l'énergie qui vous entoure et sur l'expiration, percevez les cercles partant du centre de la poitrine et qui se dispersent dans tout votre corps. Prenez ce souffle des profondeurs de votre cœur et voyez les cercles qui sortent de vous et se déploient vers ceux qui vous entourent. Vous diffusez vers tous, un amour inconditionnel.

Et maintenant vous allez compter les respirations. À rebours de 27 à 1. Comme ceci : 27, vous inspirez, votre cœur se met à étinceler. 26, vous expirez, votre cœur diffuse sa lumière. Puis 25, vous inspirez, le cœur brille toujours plus. 24, vous expirez, sa clarté rayonne autour de vous. Continuez, ne faites aucune erreur, comptez bien. Si vous oubliez ou si vous vous trompez dans vos comptes, recommencez à 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Laissez venir les images qui se présentent. Un tigre de cirque sautant à travers un cerceau de feu, un tigre de cirque sautant à travers un cerceau de feu. Les ondes créées par la tombée d'une goutte dans une flaque d'eau, les ondes créées par la tombée d'une goutte dans une flaque d'eau. Des enfants faisant rebondir un ballon dans la cour d'école, des enfants faisant rebondir un ballon dans la cour d'école. Une statue de Bouddha entourée d'un cercle de fleurs écloses, une statue de Bouddha entourée d'un cercle de fleurs écloses. Les roues d'une carriole tournant sous la tirée d'un mulet, les roues d'une carriole tournant sous la tirée d'un mulet. Une lune dans une nuit étoilée, une lune dans une nuit étoilée.

Vous êtes avec vous-même dans cet espace vaste, sans couleur, sans lumière. Un cercle rouge se dessine autour de vous, la sagesse vous inonde et vous réalisez votre enracinement à la terre. Un second cercle orange, plus grand, apparaît. La connaissance immerge du flot de vos pensées. Un troisième cercle jaune s'illumine pour venir toucher le cœur des autres. Vous sentez la paix en vous qui vous réchauffe tel un feu réconfortant. Un quatrième cercle vert, toujours plus grand, se profile. Il vous donne le courage de tout atteindre, tel le vent vous portant au-delà des montagnes. Un autre cercle, plus grand s'affiche d'un bleu éclatant. Vous ressentez le pouvoir de la communication qui vous permet de vous adresser à l'univers. Puis, un dernier cercle blanc les recouvrant tous, se manifeste sous la forme de l'unité.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes rendu à la fin de la séance, les cercles concentriques disparaissent les uns après les autres et vous revenez où vous étiez à votre arrivée. Vous devez énoncer votre Sankalpa pour une seconde fois. Répétez-le maintenant à trois reprises, avec conviction pour en permettre sa réalisation.

Bougez doucement le bas du dos, le milieu et le haut, remuez délicatement les orteils et les pieds puis les doigts et les mains. Agitez mollement les jambes et les cuisses puis les bras et les épaules. Étirez-vous paisiblement, bâillez onctueusement. Reprenez contact avec la réalité, respirez normalement, ouvrez vos yeux et asseyez-vous à votre rythme dans le silence. Prenez le temps d'afficher un large sourire.

## Séance 2 - Le tableau noir

Prenez le temps d'installer les coussins et les autres accessoires pour être le plus confortable possible. Couvrez-vous d'une couverture pour ne pas prendre froid, car dans l'immobilité, le corps se refroidit quelque peu. Gardez maintenant votre position pour le reste de la séance. Cette absence de mouvement permettra à votre conscience de s'apaiser et votre esprit cessera ainsi de s'agiter. Fermez les yeux et profitez de cet agréable moment que vous allez vous offrir comme un grand présent.

Écoutez bien tous les bruits extérieurs. Prenez acte du moindre son qui se manifeste, que ceux-ci soient dans cette pièce ou qu'ils proviennent du dehors. C'est peut-être la clameur de la ville ou bien un bourdonnement plus subtil qui provient à vos oreilles. Faites maintenant le choix d'un seul de ces bruissements et portez toute votre attention uniquement sur celui-ci. N'essayez pas de forcer votre mental à l'analyser, écoutez simplement le bruit que vous avez choisi, de façon consciente.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes allongé sur un tableau noir. Sa surface est froide et se conduit à votre peau. Vous commencez à avoir des frissons. Vous grelottez maintenant et vous voyez comment tout votre corps est glacé. Puis, le tableau rougit peu à peu et commence à se réchauffer. Votre peau est bien chaude. Vous commencez à avoir de grosses sueurs. Votre sang bouille, tellement la température monte.

Et tout doucement, vous revenez à la normale, au centre de vous-même. Fouillez dans votre esprit, quel est le vœu le plus cher vous concernant. Comment aimeriez-vous changer? Formulez votre intention avec des mots simples, positifs et affirmatifs. C'est votre Sankalpa. Répétez-le trois fois avec conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous allez maintenant passer devant un écran noir de rayon-X. Chaque os que je nommerai, s'illuminera à l'écran. Les os du pouce droit, les phalanges des autres doigts, le cubitus et le radius de l'avant-bras, l'humérus, la clavicule droite, les côtes, les os du bassin droit, le fémur, le tibia et le péroné sous le genou, les phalanges des orteils du pied droit. Les os du pouce gauche, les phalanges des autres doigts, le cubitus et le radius de l'avant-bras, l'humérus, la clavicule gauche, les côtes, les os du bassin gauche, le fémur, le tibia et le péroné sous le genou, les phalanges des orteils du pied gauche.

Vous vous retournez pour être vu de dos. Le crâne, les vertèbres cervicales, l'omoplate gauche et droite, toutes les côtes ainsi que les vertèbres thoraciques, les vertèbres lombaires, le sacrum, le coccyx. La plateforme sur laquelle vous êtes installé en position debout, commence sa lente rotation. Sur l'écran de rayon-x, tous vos os maintenant s'illuminent. Voyez votre squelette, dans tous les sens. Les os de face, l'ossature vue du côté gauche, vos ossements vus de dos, l'unité osseuse vue du côté droit.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes à nouveau allongé sur le tableau noir, un projecteur envoie un point lumineux. Lors de votre inspiration, le point grossit et devient un cercle blanc. Lors de votre expiration, la lumière redevient un minuscule point. Inspirez longuement, le rond brillant prend de l'ampleur. Expirez lentement et profondément pour réduire le point en sa taille la plus infime. Continuez de diriger votre souffle dans une plus grande profondeur à chaque inspiration pour augmenter la dimension du point et atteindre son apogée d'étincellement et à chaque expiration revenez dans son point le plus subtil.

Sur un compte à rebours suivez maintenant vos respirations. Débutez à 27 sur l'inspiration, 27 sur l'expiration. Poursuivez le second cycle avec 26, vous inspirez, votre cœur s'illumine. 26, vous expirez, la lumière s'estompe. Continuez jusqu'à zéro, en laissant votre cœur s'illuminer. Gardez votre attention, suivez bien le décompte, si vous oubliez où vous en êtes rendu, recommencez à 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un carrousel au fond de la pièce où vous êtes, fera défiler rapidement des images sur l'écran noir. Une tulipe rouge d'un parfum délicat, un soleil orange en fin de journée, un serin jaune en plein chant mélodieux, un terrain de golf verdoyant fraîchement coupé, un lagon bleu sous les tropiques des îles, des vers blancs sur une vielle carcasse. Le sang rouge transfusé à un malade, une orange juteuse au petit déjeuner, une chandelle jaune allumée sur un autel, un canard vert en route vers le sud, un scarabée bleu au centre d'une couronne égyptienne, le sol tout blanc couvert d'une première neige d'hiver. Des feuilles rouges tombant à l'automne, une araignée orange attendant sur sa toile.

Vous approchez maintenant du tableau noir. Dans votre main droite vous saisissez une craie. Vous allez écrire sur une ligne bien droite un mot venant directement du lieu du cœur. Vous levez le bras et vous commencez à tracer une lettre. C'est un «A». Suivez votre main griffonnant le «M» comme seconde lettre. Poursuivez minutieusement en inscrivant un «O». La quatrième lettre que vous tracez lentement est un «U». La dernière lettre que votre main dessine avec délicatesse est «R». Le mot affiché sur le tableau noir est AMOUR, ressentez le mot. Avec votre main gauche effacez le tableau et oubliez ce qui y était affiché. Prenez une craie d'une autre couleur et marquez le tableau noir d'un nouveau mot, celui-ci est «bonheur». Prenez le temps de faire chacune des sept lettres, en ressentant toute sa signification.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous regardez à nouveau le tableau noir. Votre intention de départ y est inscrite de façon claire et précise telle que vous l'avez formulée au début de cette séance de Yoga Nidrâ. Lisez-la maintenant à trois reprises. Laissez votre conviction faire germer en vous sa réalisation prochaine.

Ouvrez lentement les yeux et regardez le plafond. Puis, envoyez votre regard vers le haut, vers le bas, vers la gauche et vers la droite. Bougez vos orteils et tous vos doigts. Étirez-vous longuement et prenez le soin de reprendre contact avec votre corps. Assoyez-vous et souriez, la vie peut être si belle.

### Séance 3 - Comment suis-je?

Comment vous sentez-vous allongé sur le dos? Est-ce que les coussins sous votre tête et la position de vos jambes vous maintiendront confortablement immobile pour toute la séance? La couverture vous couvre-t-elle assez pour garder votre chaleur? Vos jambes et vos bras sont-ils bien allongés pour être à votre aise? Est-ce que la tête, la nuque, la colonne vertébrale et le coccyx sont bien alignés? Êtes-vous bien en mesure de vous détendre et laisser le calme s'installer paisiblement en vous?

Entendez-vous bien tout ce qui se manifeste autour de vous? Percevez-vous uniquement ma voix ou les autres bruits dans cette pièce? Est-ce que votre ouïe est assez aiguisée pour écouter le vacarme qui se manifeste à l'extérieur ou encore plus loin? Est-ce que votre écoute s'affine assez pour relever ce qui se manifeste en vous? Distinguez-vous le son de l'air qui frotte dans votre gorge, les pulsations de votre cœur ou encore le travail de digestion dans votre abdomen? Qu'entendez-vous? Écoutez!

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous sentez-vous calme ou anxieux? Votre esprit est-il focalisé ou bien dispersé? Vos pensées sont-elles profondes ou seulement superficielles? Est-ce que ce moment est pour vous agréable ou quelque peu déplaisant? Vos muscles sont-ils décontractés ou bien tendus? L'état des autres vous rend-il empathique ou indifférent? Votre respiration est-elle bruyante ou silencieuse? Votre cœur est-il tranquille ou agité? Au fond de vous, êtes-vous joyeux ou triste? Envers les autres, êtes-vous de nature généreuse ou avare?

Avez-vous des souhaits vous concernant? Voulez-vous une vie différente ou bien encore vous changer? Êtes-vous capable de formuler de façon simple, claire et positive ce que vous désirez? Cette phrase est votre Sankalpa. Répétez-le trois fois avec conviction. Celle-ci se réalisera sûrement si vous y croyez.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous allez faire le tour de votre corps, pour constater comment celui-ci va. Vous ne faites qu'observer. Comment vous sentez-vous dans le pouce droit, dans les autres doigts? Y a-t-il de la résistance ou encore de l'engourdissement dans le poignet droit ou le coude? Avez-vous des élancements ou de la lourdeur dans le bras et dans l'épaule droite? Comment vous sentez-vous dans les côtes et dans la hanche droite? Avez-vous des malaises dans la jambe ou dans le genou droit? Ressentez-vous des faiblesses dans les chevilles ou les orteils du pied droit? Ressentez tout ce qui se passe du côté droit.

Encore une fois, vous observez sans changer quoi que ce soit, sans critiques et jugements. Comment vous sentez-vous dans le pouce gauche, dans les autres doigts? Y a-t-il de la résistance ou encore de l'engourdissement dans le poignet gauche ou le coude? Avez-vous des élancements ou de la lourdeur dans le bras et dans l'épaule gauche? Comment vous sentez-vous dans les côtes et dans la hanche gauche? Avez-vous des malaises dans la jambe ou dans le genou gauche? Ressentez-vous des faiblesses dans les chevilles ou les orteils du pied gauche? Ressentez tout ce qui se passe du côté gauche?

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Comment est votre respiration? Sans en changer le rythme ou sa teneur, observez simplement comment se comporte celle-ci. Est-elle rapide ou même irrégulière? Votre inspiration est-elle plus courte que votre expiration? Expirez-vous immédiatement après avoir inspiré? Quels sont les mouvements qui se produisent au niveau du ventre, du thorax ou des clavicules? Est-ce qu'en l'observant, celle-ci s'approfondit? Est-ce que l'évaporation de certaines de vos émotions permet à votre souffle de se libérer? Est-ce que la détente arrive à augmenter l'ampleur de votre expiration?

Sur un compte à rebours de 27 à 1, voyez comment votre respiration se transforme. Je vous invite à faire comme ceci. 27, vous inspirez et observez jusqu'où vos poumons se remplissent? 27, vous expirez, pouvez-vous vider complètement vos poumons? Puis 26, vous inspirez, pouvez-vous remplir un peu plus? 26, vous expirez, est-ce que le vide se fait entièrement? Continuez, Êtes-vous assez concentré pour continuer le décompte? Avez-vous oublié où vous êtes rendu? Si c'est le cas, reprenez à 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Je nommerai divers éléments et je vous invite à devenir l'observateur devant les réactions qu'elles créeront en vous. Un éléphant à sept trompes, des fleurs de jasmin lancées dans une rivière, un lion cracheur de flammes, un vent violent en plein désert, un épervier plongeant du haut des cieux, l'alignement d'étoiles de diverses constellations, un aigle étendant ses ailes. Un cadavre mis en terre, un monstre marin affamé, un vieux cadran solaire inca, un cerf courant à vive allure, les échos d'un opéra donné en plein air, un faucon guettant sa proie, une pierre d'améthyste collée sur le front d'une déesse.

Voyez-vous debout, les deux pieds dans la terre, comment est votre encrage? Vous sentez-vous relié à la terre, bien ancré à la terre? Vous êtes près d'une rivière et vous décidez de vous pencher pour y plonger les mains. La rivière est pure et limpide. Votre esprit est-il aussi calme que cette rivière? Un feu de camp s'est mis à pétiller et à brûler près de vous, vous en ressentez toute sa chaleur. Votre cœur est-il aussi ardent? Et tout à coup, le vent se lève et vient caresser tout votre corps. Votre respiration a-t-elle autant de vigueur? Vous laissez tout votre être s'ouvrir pour permettre à votre esprit, à votre âme de s'ouvrir aussi à ce qu'il y a de plus grand, de plus beau en vous et autour de vous.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes bien détendu? Est-ce que vous pouvez vous souvenir du début de la séance. Êtes-vous dans un état différent? Souvenez-vous du souhait que vous avez clamé auparavant. Vous devez répéter votre Sankalpa une seconde fois. Faites-le avec conviction maintenant, à trois reprises.

Vous pouvez bouger de façon subtile vos doigts et vos orteils. Puis, vos bras et vos jambes s'étirent longuement. Ouvrez grandement la mâchoire pour bâiller intensément. Reprenez contact avec la vie. Vous êtes heureux de vous avoir offert ce doux moment seulement pour vous. Assoyez-vous et souriez.

## Séance 4 - Le rafiote dans la tourmente

C'est le début de la séance de Yoga Nidra. Fermez les yeux et allongez-vous doucement en position de grand repos nommé shavâsana. Soyez dans la position la plus confortable en plaçant les coussins et une couverture sur vous à votre guise. Vous devez maintenant être le plus immobile possible pour entrer dans la plus grande profondeur de la détente et pour ne pas perturber votre concentration à entrer en contact avec vous-même. Prenez une grande inspiration et expirez toutes vos tensions et vos problèmes.

Imaginez que vous mettez les pieds à bord d'un navire et que vous entendez tous les sons de la mer. Le bruit des vagues qui s'allongent sur la plage, les goélands au loin. Le bruit sourd d'une baleine qui se fait entendre à des milliers de kilomètres. Vous entendez même le petit crabe qui piétine rapidement sur le navire. Concentrez-vous sur un seul de ces sons et laissez-vous bercer par sa régularité et sa constance.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Bien étendu à l'avant du bateau, vous prenez un bain de soleil. Vous vous sentez réchauffé par la chaleur du soleil et toute votre peau bénéficie de ce moment agréable. Mais il fait de plus en plus chaud, vous avez maintenant très chaud et tout votre corps est en sueur. Puis, une vague vient vous arroser et vous rafraîchit tout d'un coup. Le soleil se couche et une petite brise se lève et vous donne des frissons. Vous avez froid et votre peau est de plus en plus glacée.

Vous prenez une couverture et vous contemplez la beauté du ciel étoilé. Une grande étoile filante passe tout juste sous vos yeux et vous décidez de faire un vœu. Celui-ci doit être positif et doit vous permettre de grandir intérieurement. C'est ce que l'on appelle un Sankalpa. Dites-le maintenant trois fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le vieux navire s'arrête devant un phare enchanté. Chaque fois que je nommerai une partie de votre corps, le phare pointera sa lumière vers vous en éclairant cette partie précise. Le pouce de la main droite, les autres doigts, la paume de la main, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras et l'épaule. La clavicule droite, les côtes, la taille et la hanche. La cuisse droite, le genou, le tibia, le mollet, la cheville, le dessus du pied, la plante du pied, les orteils du pied droit.

Le pouce de la main gauche, les autres doigts, la paume de la main, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras et l'épaule. La clavicule gauche, les côtes, la taille et la hanche. La cuisse gauche, le genou, le tibia, le mollet, la cheville, le dessus du pied, la plante du pied, les orteils du pied gauche. Le dessus de la tête, le front, le sourcil droit, le sourcil gauche, l'œil droit, l'œil gauche, l'oreille droite, l'oreille gauche, la joue droite, la joue gauche, la narine droite, la narine gauche, la lèvre supérieure, la lèvre inférieure, le menton. Tout le côté droit, tout le côté gauche, le corps au complet, le corps au complet.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le vieux rafiote continue de voguer allégrement au milieu de la nuit. Le navire bouge tranquillement au gré de vos respirations. Vous inspirez et la marée monte. Vous expirez et la marée redescend. En effet votre souffle devient si puissant et profond qu'il influence même les vagues de la mer. L'air entre dans vos poumons et l'énergie des océans entre en vous. L'air en ressort et tout ce que vous avez de mauvais en vous coule au fond des abysses. Inspirez la douceur et la force, expirez les tensions et ce qui vous empêche de vous sentir libre. Vous sentez la purification s'étendre à tout votre corps.

Vous allez compter à l'envers de 27 à 1. 27 vous inspirez, vous retenez légèrement votre souffle, 26 vous expirez, résistez un peu avant de reprendre le souffle. 25, Inspirez et faites une petite rétention à poumons pleins, 24, vous expirez, faites une petite rétention à poumon vide. Continuez ainsi en gardant un rythme aussi régulier que possible, sans rien forcer. Si vous oubliez où vous en êtes rendu, reprenez à 27. Laissez maintenant le décompte, même si vous n'êtes pas rendu à zéro.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes toujours allongé à l'avant du vieux bateau et vous contemplez les nuages qui passent. Ceux-ci défilent sous vos yeux sous des formes vous rappelant différents symboles. À gauche un palmier des plages tropicales, à droite un chameau des déserts torrides. À gauche une rose noire funeste, à droite un vautour attendant son repas. Une étoile de mer échouée, un cactus difforme et géant. Une croix d'église, un flocon de neige cristallisé. Un sapin décoré pour Noël, un nénuphar avec sa grenouille. Un cheval lancé au galop, le pic d'une montagne. Les nuages défilent toujours et vous contemplez leurs formes, en alternance d'un côté à l'autre. Continuez et laissez les images se former en regardant les nuages.

Les nuages deviennent plus foncés, ils sont gris, même très noirs et le vent se lève. Le navire se prépare à affronter la tempête. La houle fait tanguer l'embarcation. Les vagues arrosent abondamment le pont et vous vous réfugiez à l'intérieur. Les chaises et le reste du mobilier roulent d'un bout à l'autre de la pièce. Vous entendez le grand mat craquer et les planches gémir. À travers le hublot vous voyez le mauvais temps qui s'intensifie. Les armoires s'ouvrent violemment et la vaisselle vient se fracasser par terre. Le vieux rafiote monte et descend à travers les ressacs de l'océan, mais reste brave devant la tourmente.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidra, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Tranquillement le beau temps revient et le navire retourne vers la berge. Des gens sur la plage saluent votre retour, en remerciant le ciel que vous ayez survécu. Tous les gens que vous aimez sont là pour vous. C'est votre jour de chance et vous en profitez pour faire un vœu, dites votre Sankalpa trois fois.

Voilà le temps de sortir du bateau et vous finissez ainsi la séance de Yoga Nidra. Vous étirez tout votre corps des pieds jusqu'à la tête. Tournez sur le côté et ouvrez tranquillement les yeux. Prenez contact avec votre environnement, avec ceux qui vous entourent. Assoyez-vous et inspirez profondément. Expirez un grand et long soupir. La vie vous sourit car vous venez de prendre du temps pour vous.

## Séance 5 - La pyramide enflammée

Pour commencer ce Yoga Nidrâ, assurez-vous bien de votre confort. Placez coussins et couverture de façon adéquate. Vous devez rester agréablement allongé et le plus immobile pour toute la séance. Gardez à l'esprit que l'immobilité est essentielle pour entrer dans un repos profond et régénérateur. Prenez une bonne inspiration et détendez-vous sur l'expiration. Décontractez-vous et cessez de bouger.

Écoutez en cet instant tous les bruits, des plus proches au plus lointain. N'essayez pas de les distinguer ou même de les analyser, écoutez simplement tous les bruits qui se manifestent, en même temps. Prenez trois profondes respirations et soyez attentif au son qu'elles font dans votre gorge.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez-vous, étendu sur les berges d'une plage. Votre corps devient de plus en plus lourd. Vous commencez même à vous enfoncer dans le sable. Toute votre chair est ensevelie et seul votre visage est encore à découvert. Tout à coup, une lumière venant du ciel vous attire et vous libère de toute entrave et de toute lourdeur; vous êtes maintenant très léger. Vous pouvez voler et prenez de la vitesse pour partir vers un long voyage au-delà des océans, pour vous diriger vers la magnifique Égypte.

C'est le temps d'invoquer votre résolution. Puisez dans toute votre puissance mentale pour nourrir votre conviction. Votre Sankalpa se concrétisera, car vous y croyez fermement. Vous avez le pouvoir du Sphinx en vous afin de le réaliser. Déclarez-le maintenant en le répétant trois fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Je nommerai à tour de rôle des parties de votre corps et un hiéroglyphe égyptien s'allumera sur votre peau à tour de rôle. Le pouce de la main droite, le reste de la main, l'avant-bras, le coude, l'épaule, le bassin, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil, le reste du pied. Le pouce de la main gauche, le reste de la main, l'avant-bras, le coude, l'épaule, le bassin, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil, le reste du pied. Le sommet de la tête, le front, le point entre vos sourcils, le nez, l'oreille droite, l'oreille gauche, la joue droite, la joue gauche, les lèvres, le menton, le cou, la poitrine, le ventre, les organes génitaux.

Quatre vases Canopes sont disposés devant vous; ils contiennent vos organes vitaux. Le premier bocal héberge vos poumons : il est recouvert d'un couvercle à tête de babouin et il est orienté vers le vent du nord, contenant l'énergie de la vie. La seconde cruche comporte votre estomac : elle possède un couvercle à la tête de chacal et est orienté vers le vent de l'est, contenant la spiritualité et la sagesse. Le troisième réservoir renferme votre foie : son couvercle est une tête humaine et est orienté vers le vent du sud, contenant la force de réussir. Le dernier contenant confine vos intestins : il y a un couvercle à tête de faucon orienté vers le vent de l'ouest, apportant l'énergie de chasser ce qui est impur en vous.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Portez votre attention sur le souffle, comme un vent du nord sec et chargé de sable. Sentez la chaleur et la puissance de votre respiration. Intensifiez la force de votre inspiration et la profondeur de votre expiration. Sur l'inspiration, sentez le souffle qui descend dans votre gorge, votre poitrine et votre abdomen. Sur l'expiration, le souffle dans le ventre remonte vers le haut dans l'espace sacré du cœur. Ne faites qu'observer le mouvement de l'énergie puissante qui circule en vous, sans forcer.

Dans un compte à rebours de 27 à 1 vous allez continuer à suivre votre respiration. 27 vous suivez mentalement le souffle qui descend à l'inspiration, 26 vous suivez le souffle qui remonte sur l'expiration. 25, vous suivez mentalement la respiration qui descend à l'inspiration, 24 vous suivez le mouvement de la respiration qui remonte sur l'expiration. Continuez. Si vous faites une erreur dans le décompte, reprenez à 27. Vous pouvez arrêter le décompte, car nous allons passer à la phase suivante.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

En nommant ces différentes images, observez les réactions qu'elles provoquent en vous. Un bateau voguant sur le fleuve du Nil, la vallée désertique des rois, un faucon sur l'épaule d'un moine, un chacal se camouflant dans le désert, une horde de scarabée vert et bleu sortant d'un tombeau, la Mer Rouge calme en pleine nuit, un troupeau de chameau se cachant de la tempête, un train allant à toute vitesse en direction du Caire, un obélisque montant haut dans le ciel, une momie dans son cercueil, la statue d'un chat, l'image d'un dieu, la beauté immortelle de l'épouse du pharaon, un masque d'or protégé par des serpents, le temple d'Osiris éclairé avec des torches, une chambre funéraire remplie de trésor.

Vous marchez dans le Sahara et le soleil est sur le point de se coucher. La nuit se prépare et tout devient sombre. Au loin, vous voyez une lueur qui se manifeste. En vous approchant, vous distinguez que cette lueur est une énorme flamme au-dessus d'une pyramide. Vous êtes maintenant rendu aux portes d'or de cette pyramide qui s'ouvre lentement sous votre passage. Dans les couloirs obscurs qui descendent sous terre, vous entendez des gouttes d'eau qui tombent avec écho. Vous arrivez dans une pièce remplie de richesse innommable, tout y brille et vous émerveille. Au centre cependant, il y a un objet précieux, vous le reconnaissez par sa grande valeur de bonté et générosité, vous y reconnaissez votre propre cœur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous savez que c'est un instant magique où vous êtes à la rencontre de vous-même. Toute la confiance de réaliser votre souhait est à son plein potentiel. C'est le moment de renommer votre Sankalpa pour une seconde fois. Dites-le intérieurement trois fois, avec conviction et l'assurance de sa réalisation.

Vous clignez des yeux pour vous apercevoir que vous êtes revenu dans cette pièce. La séance va bientôt se terminer et vous reprenez contact tranquillement avec la réalité. Ramenez toute votre attention vers votre corps, votre souffle et les sensations qui se manifestent en vous. Commencez la création de tous petits mouvements et ouvrez complètement vos yeux. Assoyez-vous et amplifiez votre respiration. Avec une dernière expiration la bouche ouverte, constatez tout le calme et les bienfaits qui vous habitent.

## Séance 6 - L'arbre aux feuilles d'argent

Pour débiter cette séance de Yoga Nidrâ, vous devez vous préparer à devenir immobile. Pour ce faire, ajustez les coussins sous vos jambes et votre nuque au besoin. Couvrez-vous chaudement d'une couverture. Fermez vos yeux et devenez complètement figé. Reposez-vous et profitez de ce moment.

Écoutez tous les bruits autour de vous. Situez-vous au milieu de ceux-ci. Est-ce que ce sont des sons provenant de cette salle. Est-ce un vacarme provenant de l'extérieur. Est-ce une mélodie imprégnée dans votre mémoire. Est-ce un gargouillement provenant de votre estomac, un bourdonnement de votre gorge ou le battement de votre cœur qui vous dit à quel point vous êtes encore vivant.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez-vous, en train de marcher dans les bois, vous marchez longuement avant d'arriver en face d'un arbre magnifique, c'est l'un des plus anciens, c'est un arbre aux feuilles d'argent. Il inspire en vous un calme si profond que vous vous allongez à ses côtés. Vous ressentez toutes les parties de votre corps en contact avec le sol. Vos talons et le sol, vos mollets et le sol, l'arrière de vos cuisses et le sol, votre fessier et le sol, vos omoplates et le sol, l'arrière de la tête et le sol. Vous ne faites plus qu'un avec le sol et les racines de l'arbre viennent vous nourrir. Toute la paix et la sérénité de la terre vous habite entièrement.

Une petite fée vêtue d'une robe verdoyante sort du sommet de l'arbre. Elle virevolte paisiblement et dirige sa baguette magique vers vous. Elle secoue à trois reprises celle-ci. Cette fée peut vous permettre d'atteindre vos buts, de vous transformer, de découvrir votre lumière. C'est votre souhait le plus profond qui réside en vous, une intention digne d'un Sankalpa. Répétez-le en vous trois fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

La fée continue de tourner autour de vous. Elle touchera avec sa baguette des parties de votre corps et à chaque coup de baguette, de minuscules étoiles se déposeront sur votre peau. La main droite, le poignet, le coude, l'épaule, le bassin, le genou, la cheville, le pied droit. La main gauche, le poignet, le coude, l'épaule, le bassin, le genou, la cheville, le pied gauche. Le talon des deux pieds, l'arrière des genoux, le coccyx, la colonne vertébrale, les omoplates, l'arrière du cou, le crâne, le front, les sourcils, les yeux, les oreilles, le nez, les lèvres, le menton, les clavicules, le plexus solaire.

Vous sentez ces minuscules étoiles entrer dans votre chair et commencer à se déplacer en vous. Votre bouche, votre langue, la gorge, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, le pancréas, le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le colon ascendant droit, le colon transverse, le colon descendant gauche, le rectum, l'embouchure rectale. Tout votre système digestif est revivifié, tout votre corps en ressent maintenant l'effet, la détente est entièrement en vous.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

À présent, tournez votre regard vers votre souffle. Lors de chacune de vos expirations, tout ce qui est indésirable en vous s'envole et s'éclipse à travers les feuilles d'argent de l'arbre. Vous inspirez profondément et lors de la prochaine et longue expiration, toutes les raideurs ou les tensions que vous pouviez ressentir sont aussi emportées. Vous inspirez avec profondeur et lors de la prochaine expiration, vos peurs, vos remords et vos soucis partent vers les feuilles. Vous êtes libéré d'un grand poids.

Comptez maintenant à chaque mouvement du souffle depuis 27 sans vous tromper. À l'inspire vous comptez 27, à l'expire vous comptez 27, prochain inspire 26, prochain expire 26. Si vous vous trompez ou si vous oubliez où vous êtes rendu, recommencer le tout à 27. Effacer totalement tout souvenir de cette activité sur le souffle, revenez dans le cœur de la forêt, auprès de l'arbre aux feuilles d'argent.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes toujours allongé auprès de l'arbre aux feuilles d'argent. Ses feuilles commencent maintenant à tomber vers vous. En perdant contact avec l'arbre, les feuilles se transforment et affichent devant vous différentes images. Observez ces images que je vais évoquer. Une allumette brûlée, un drapeau agité, un poisson rouge, un cartier de lune, un râteau de jardinage, une chandelle fondue, un vire-vent coloré, un verre d'eau fraîche, une étoile filante, une fiole de sable, des cendres ardentes, un cerf-volant perdu, une larme de tristesse, un nuage menaçant, une plage déserte.

Vous vous relevez pour contempler l'arbre maintenant dénudé. Son écorce est lisse et argenté. Son tronc est colossal et ses branches gigantesques. Vous vous approchez de celui-ci pour coller vos mains et sentir sa douceur et sa puissance. Vous avez le front collé sur lui et vous prenez conscience de la force de la terre montant de ses racines. Vous réalisez aussi l'énergie intense arrivant du ciel à travers ses branches. Tout comme lui, vous savez que vos pieds sont bien ancrés à la terre et que votre tête est en pleine confiance en regardant le ciel. À présent vous et l'arbre ne font plus qu'un. Votre cœur est désormais tout argenté et brille tellement que vous irradiez toute la forêt.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

La petite fée aux vêtements verts revient vous voir pour une dernière fois. Elle est ici à nouveau pour vous aider dans la réalisation de votre Sankalpa. Elle sait que celui-ci vous permettra de vous découvrir une grandeur d'âme que vous soupçonnez à peine. En frappant votre tête de sa baguette, toute la force de conviction s'intensifie en vous, pour réciter votre Sankalpa à trois reprises, au plus profond de vous.

Préparez-vous à arrêter votre séance, amplifiez votre souffle et doucement commencez à faire de petits mouvements avec vos mains et vos pieds. Faites de plus grands mouvements en incluant maintenant vos bras et vos jambes. Ramenez vos genoux vers vous et pivotez tranquillement de la gauche vers la droite. Laissez-vous tomber sur le côté et assoyez-vous grâce à la force de vos bras. Étirez-vous vers le ciel en appréciant ce doux moment accordé en votre faveur. Ouvrez les yeux, c'est terminé.

## Séance 7 - La cabane dans la jungle

Installez-vous dans une position allongée sous une couverture. Prenez soin d'ajuster des coussins sous vos jambes et la tête pour être confortable et bien à l'aise. Une fois définitivement bien installé, gardez votre corps immobile jusqu'à la fin de la séance. Prenez trois longues et profondes inspirations pour doucement vous poser dans une détente globale. Durant toute la durée de ce Yoga Nidrâ, laissez de côté tous vos problèmes et vos tracas. Le calme s'installe progressivement dans tout votre corps et le mental.

L'écoute devrait maintenant être la seule porte ouverte de vos perceptions. Prenez conscience d'abord des bruits les plus éloignés, ceux venant de l'extérieur. Affinez votre ouïe pour prendre compte des sons les plus minimes. Ramenez votre audition vers les sonorités dans cette pièce. Aigüisez vos oreilles pour prendre acte des intonations venant de votre propre corps; ils vous suivent depuis votre naissance : l'air entrant et sortant lors de la respiration, les percussions cardiaques permettant au sang sa circulation, le travail dans l'abdomen, le bas-ventre et tous vos organes internes de la digestion.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez-vous sans aucun sens, plus aucune perception. Il ne reste plus aucun son, ne cherchez plus à entendre autre chose que le bruit de ma voix. Observez la profondeur dans laquelle vous êtes. L'univers est dans un mutisme total. Vous êtes seul avec vous-même à présent, dans une absence d'interférence.

Profitez de ce recueillement pour dénicher votre vœu le plus noble pour grandir, évoluer, atteindre la lumière qui sommeille en vous. Formulez cette intention, votre Sankalpa, en l'enveloppant d'une conviction inébranlable. Récitez par trois fois ce désir illustre pour en permettre sa réalisation.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Placez votre attention vers l'ensemble de votre corps. Répétez intérieurement avec vigueur, la partie que je nommerai. Le pouce droit, le 2<sup>e</sup> doigt, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, la paume, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule droite, l'aisselle, le torse, la taille, la hanche, la cuisse droite, le genou, le tibia, la cheville, la plante du pied droit, le gros orteil, 2<sup>e</sup> orteil, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Le pouce gauche, le 2<sup>e</sup> doigt, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, la paume, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule gauche, l'aisselle, le torse, la taille, la hanche, la cuisse gauche, le genou, le tibia, la cheville, la plante du pied gauche, le gros orteil, 2<sup>e</sup> orteil, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>.

Les plantes des pieds, les talons, les mollets, l'arrière des genoux, l'arrière des cuisses, les fesses, le bas du dos, le milieu du dos, le haut du dos, les omoplates, toute la colonne, la nuque, l'arrière de la tête, le haut du crâne, le front, le centre des sourcils, les yeux, le nez, les joues, les oreilles, les lèvres, le menton, les bras, le torse, les côtes, le ventre, le bassin, les jambes, les pieds, tout le côté gauche, tout le côté droit, tout l'arrière du corps, tout l'avant du corps. Tout votre corps, tout l'ensemble de votre corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Dirigez maintenant votre attention vers le bord de vos narines, endroit même où l'air entre en contact avec votre intérieur. L'air entre, observez à quel point celui-ci est sec et frais. Lorsqu'il en ressort, sentez l'air humide et chaud. Devenez simplement observateur de cet air qui circule, sans changer le rythme, la puissance ou la durée de votre respiration. Si vous avez des images qui vous traversent l'esprit, recentrez-vous vers le mouvement de la respiration. Restez dans le moment présent.

Totalement ancré dans votre respiration, vous allez en faire le décompte depuis le chiffre 27. Imaginez cependant que l'air passe par votre 3<sup>e</sup> œil, le centre d'énergie nommé Ajna. À l'inspire vous comptez 27, l'énergie de l'air passe entre vos deux sourcils. À l'expire vous comptez 26, l'énergie consommée ressort par ce point central au-dessus du nez. Continuez sur la prochaine inspiration avec 25. Si vous égarez votre décompte recommencez à 27 tout en focalisant sur ce lieu énergétique qu'est le troisième œil.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous marchez maintenant en pleine jungle dans un tout petit sentier. La végétation est dense, verte et luxuriante. Vous savez que vous êtes en toute sécurité, complètement protégé. Vous entendez des singes argentés jacasser en se balançant d'une liane à l'autre. À votre gauche une termitière géante est fortement animée par une bataille contre des fourmis rouges. Dans les branches un boa constrictor se délecte longuement de sa dernière proie. Un perroquet vient vous survoler de tout prêt pour vous montrer son habillement multicolore. Un aborigène arrive devant vous, vous sourit et repart en courant. En continuant de marcher, rappelez-vous que vous êtes en toute sécurité. Plus loin un marais nauséabond est peuplé par une myriade de rainette rose croassant dans une cacophonie déroutante. Rien ne vous stresse et ne vous agresse, vous restez fidèle à vous-même. Un crocodile émerge et baille lentement, puis, un troupeau de zèbres courant à toute allure traversent le sentier poursuivis par une panthère noire.

Le soleil met en évidence une petite clairière en plein milieu de cette jungle, avec en son centre, une cabane délabrée. Vous décidez de vous en approcher. Malgré le délabrement des lieux, vous ressentez la sécurité et le calme qu'elle transpire. Vous ouvrez la porte et franchissez le porche. En plein centre sur un socle de pierre, un énorme œuf d'or est érigé dans toute sa gloire. La lumière du jour entrant par les fissures du toit en dévoile toute sa splendeur. Vous posez les mains dessus et vous êtes inondé par une énergie incommensurable. En plein centre de votre espace du cœur, vous recevez une nouvelle force.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Avec cette nouvelle force imprégnée dans votre essence, conjurez votre Sankalpa pour une seconde fois. Toute la puissance de le réaliser est à votre portée de main. Croyez fermement en sa réalisation. Dites-le intérieurement trois fois avec fermeté. Plus rien ne peut maintenant en bloquer son achèvement.

Reprenez conscience avec la réalité, ouvrez les yeux et regardez dans tous les coins de la pièce. Tournez votre tête à droite et à gauche, en haut et en bas. Faites pivoter vos chevilles et poignets. Pliez et dépliez vos genoux et vos coudes. Assoyez-vous et souriez, le bonheur est ici et maintenant!

## Séance 8 - Le sac à dos

Allongez-vous et placez les coussins sous la tête et les genoux pour obtenir un maximum de confort. Placez votre dos dans le prolongement de votre colonne vertébrale, les bras le long du corps, les mains à plats au sol, les paumes tournées vers le haut si c'est confortable pour vous et les doigts légèrement écartés. Ayez les jambes détendues, les pieds retombant vers l'extérieur et les orteils détendus. Cessez maintenant tout mouvement et détendez-vous.

Placez votre point de conscience vers l'audition. Écoutez les sons des différents endroits. Ceux les plus éloignés ou les plus près. Prenez acte de tout ce qui vient à vos oreilles. Ne tentez pas de les analyser ou d'en définir leur origine, écoutez-les, tout simplement. Écoutez également ceux qui viennent de votre corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez-vous en train de marcher dans un parc urbain avec un sac à dos comme bagage. Le poids de celui-ci commence à se faire sentir et vous sentez vos épaules s'affaisser. La charge est de plus en plus imposante et vous traînez maintenant vos pieds. Le fardeau est devenu tellement imposant que vous devez vous arrêter. En déposant votre sac au sol, vos épaules s'allègent et vous redressez tout naturellement votre dos. Tout ce poids déposé vous fait sentir plus léger. Vous vous sentez libre.

Vous ouvrez votre sac et celui-ci contient tout plein de bouts de tissus. Vous en prenez-un, celui de votre couleur préférée et vous le collez sur votre cœur. Celui-ci se met à scintiller et un imprimé apparaît progressivement, c'est votre souhait le plus profond qui s'inscrit, celui que vous avez choisi depuis un certain temps et dans lequel vous croyez intensément. Ce Sankalpa, vous l'invoquez à trois reprises.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Laissez maintenant votre sac près de vous, en le déposant par terre et allongez-vous. Je vais désigner une partie de votre corps et pour chaque section nommée, un bout de tissu sortira du sac et se déposera sur votre peau. Le pouce droit, 2e, 3e, 4e et 5e doigt, la main, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule droite, la poitrine et le bassin côté droit, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil, 2e, 3e, 4e et 5e orteil. Le pouce gauche, 2e, 3e, 4e et 5e doigt, la main, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule gauche, la poitrine et le bassin côté gauche, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil, 2e, 3e, 4e et 5e orteil.

Le sommet de la tête, le front, l'œil droit, l'œil gauche, la joue droite, la joue gauche, la narine droite, la narine gauche, l'oreille droite, l'oreille gauche, les lèvres, le menton, le cou, la clavicule gauche, la clavicule droite, le poumon droit, le poumon gauche, le plexus solaire, l'abdomen, le bas-ventre, les organes génitaux. L'arrière de la tête, la nuque, l'omoplate droite, l'omoplate gauche, le milieu du dos, le bas du dos, le sacrum, le coccyx. la colonne vertébrale de bas en haut, la colonne de bas en haut.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Placez votre attention sur la respiration. Inspirez et expirez de façon confortable, sans rien forcer, sans aller au bout de votre souffle, tout en vous respectant. Inspirez doucement, confortablement, gardez un bref moment de rétention, puis, expirez lentement, confortablement et prenez une légère pause à vide avant de recommencer votre second cycle de respiration. Simultanément, continuez de relâcher vos tensions, détendez vos muscles, laissez reposer votre dos au sol. Votre respiration est calme et paisible.

Vous allez maintenant compter vos respirations en partant du chiffre 27 et en descendant jusqu'à zéro. Imaginez cependant qu'à chaque expiration, un bout de tissu se décolle de votre surface et se dépose dans le sac. Inspirez, 27, expirez, 26 et un tissu s'envole vers le sac à dos laissant votre corps plus léger. Puis, 25 sur la prochaine inspiration, 24 sur l'expiration et une autre étoffe s'échappe. Continuez.... Prenez votre temps et libérez votre corps de ses tensions, de ses malaises, de ses inconforts, à chacune de vos respirations. Si vous oubliez le compte, revenez à 27. Laissez aller le compte et reprenez votre sac.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous marchez vers un marché public en début de matinée. La place est déserte. Vous en profitez pour sortir vos petits carrés de tissus et dessinez des images de paix et de calme sur chacun d'eux. Je nomme des images et faites-en une esquisse instantanée sur l'ensemble des étoffes. Une belle colombe en plein vol, une chandelle allumée, un gros flocon de neige, la rosée sur une feuille, un champ de lavande secoué par la brise, une étoile filante laissant une traînée lumineuse, une libellule posée sur un nénuphar. Un oiseau mouche buvant son nectar, une bûche crépitant dans un feu de foyer, une brume s'élevant au-dessus d'un lac gelé, une nuit traversée d'une multitude de perséides. Constatez le calme qui vous habite profondément, toutes vos pensées sont dirigées vers cette grande quiétude intérieure.

Étalez bien maintenant tous les petits carrés de tissus et contemplez la multitude de couleur qui s'offre à vous. Prenez soin de les attacher patiemment les uns aux autres, dans le calme et la sérénité. Vous avez une magnifique banderole à votre disposition. Vous grimpez dans le lampadaire de la place centrale, avec le bout de la cordelette de la bannière entre vos doigts. Vous montez bien haut avec assurance et sans crainte, pour fixer tout au sommet l'extrémité de votre assemblage de tissus. Vous redescendez lentement et rendu au sol vous allez attacher l'autre bout à quelque mètre de là. Assoyez-vous et contemplez chacun de vos dessins et écrits, ceux-ci flottant délicatement sous la brise.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Et puis vous regardez tout en haut, le premier bout de tissu sur lequel vous aviez inscrit votre Sankalpa; il s'affiche avec fierté. Vous en profitez pour l'évoquer intérieurement pour une seconde fois. C'est dans la Foi et la certitude que vous le clamez trois fois à l'ensemble de l'univers.

Commencez la transition vers la fin de cette séance de Yoga Nidrâ, souriez et inspirez profondément le calme qui est présent maintenant à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Expirez longuement le bonheur que vous venez de vous offrir. Remuez les extrémités et peu à peu, ouvrez les paupières et assoyez-vous.

## Séance 9 - Le chêne intérieur

Ajustez coussin ou oreiller sous la tête et les genoux tout en vous allongeant avec une couverture chaude. Soyez dans le plus grand confort possible, pour minimiser les mouvements dont vous auriez envie de faire. Relâchez chaque jointure, tendon ou muscle de votre corps. Laissez les ennuis de la vie ou vos soucis de côté pour le temps de la séance de Yoga Nidrâ. RelaxeZ physiquement et mentalement.

Vous êtes dans une forêt luxuriante et le soleil brillant éclaire par le passage qu'il se fraye à travers les feuilles. La faune s'anime et vous entendez au loin les oiseaux qui chantent entre eux pour saluer cette nouvelle journée. Tout près de vous des écureuils gloussent dans l'enthousiasme en ce jour qui sera si beau. Écoutez la vie dans la nature qui se fait entendre à différentes distances de vous. Entendez tout.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous marchez dans un sentier de gravier se prolongeant dans les profondeurs de la forêt. Vous êtes pieds nus et vous clopinez lentement sur cette route rendant vos plantes de pieds sensibles. Vous ressentez maintenant de la douleur et vous ralentissez encore plus le rythme pour ne pas vous blesser. Le sentier s'estompe en laissant place à la mousse et un épais tapis de feuilles. Vos pieds sont soulagés par ce sol devenu si tendre. La douceur du terrain sur lequel vous déambulez est si agréable.

Vous arrivez devant un arbre qui rayonne d'une énergie puissante. Vous approchez près de l'arbre qui est un chêne gigantesque et solide. L'inspiration et la confiance qu'il évoque en vous, vous permet de formuler votre désir profond. C'est votre vœu de croissance personnelle, votre Sankalpa. Déclarez celui-ci dans tout votre être, à trois reprises, soyez inflexible dans votre volonté d'y croire.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous vous installez confortablement sous l'arbre et une de ses graines se détache pour se diriger lentement vers vous en flottant. Vous ouvrez la bouche et la graine se dépose sur votre langue. Vous la faites entrer sous votre palais en refermant bien vos lèvres. Ressentez bien sa texture et son goût frais en bouche grâce à vos papilles. Vous avalez la graine et vous la laissez descendre lentement jusque dans l'œsophage. La petite graine traverse maintenant le pylore et se retourne dans le liquide de l'estomac dans tous les sens. Elle chemine dans l'intestin grêle. Puis, elle s'immobilise enfin, dans le gros intestin.

L'humidité qui y règne, favorise la germination rapide de la graine. Elle se transforme maintenant en une multitude de petites racines qui descendent dans vos hanches, dans vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles et vos pieds. La graine se développe aussi vers le haut et remonte le long de la colonne vertébrale. Les branches poussent dans vos épaules, vos bras et vos mains jusque dans le bout des doigts. Vous êtes bien ancré dans le sol et en même temps élevé vers l'espace céleste.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

En focalisant sur vos inspirations, les minéraux extraits par vos racines se transforment en sève régénératrice gravitant les veines et artères de vos jambes bien ancrées dans le sol. À chaque inspiration, votre métabolisme tout entier est nourri par ce liquide transporté par vos vaisseaux. Chaque inspiration est un cadeau que vous venez offrir à tous vos muscles, vos os, vos artères et vos organes internes. À chaque expiration cela vient nettoyer et purifier les organes peuplant votre corps et l'énergie céleste aspire vos impuretés hors de vous, par vos veines et artères. À chaque expiration, votre organisme au complet est nettoyé de ses toxines et libéré de ses blocages, vos mauvais sentiments ou émotions.

Comptez à présent vos respirations, à contre-sens, en commençant par 27. Chaque mouvement de votre souffle fera pousser des feuilles et des racines à l'intérieur de vous. Sur l'inspiration, comptez 27, voyez les pousses remplacer vos cheveux, sur l'expiration, comptez 26. Continuez ainsi de grandir et permettez à chaque respiration, à tout votre corps de se remplir de feuilles et de racines. Suivez bien chaque respiration en gardant l'esprit bien concentré, concentrez-vous sur votre exercice actuel de respiration.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes maintenant devenu plus grand que tous les arbres, vous pouvez voir de ci-haut que vous apercevez tout ce qui se passe dans la forêt. Vous voyez ainsi un levraut tout blanc dormant près de sa mère, des tisons ardents et encore rouges d'un feu de camp de la veille, les feuilles de différents tons d'orange se préparant à tomber, des jonquilles sauvages d'un jaune brillant, une petite grenouille verte plongeant dans la rivière, un ciel bleu azur sans aucun nuage. Vous apercevez aussi au loin le sommet d'une haute montagne éternellement sous la neige blanche, des champignons orangés regroupés en touffe, le soleil jaune et chaud de l'heure du midi, une biche broutant des fougères d'un vert tendre, un petit lac bleu dans le bas de la vallée.

Actuellement, ressentez votre peau se durcir, les revêtements extérieurs de votre corps devenir une écorce tout comme si vous deveniez un arbre. Vous êtes maintenant garni d'une épaisse couche protectrice. Visualisez tout autour de vous cette enveloppe qui vous garde de tout danger. Ressentez comment vous êtes dans le confort et la sécurité à l'intérieur de vous. La protection vous habite et vous abrite des attaques constantes, des intempéries de la vie. À tout moment sachez que vous pouvez retourner dans cet espace personnel lorsque le besoin de sécurité se fera sentir.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

L'infailibilité vous habite désormais, vous êtes solide et rien ne peut faire fléchir votre volonté. Profitez de cette énergie pour déclarer la plus illustre de vos intentions. C'est le temps de dire à la forêt tout entière votre Sankalpa. Répétez à trois reprises cette annonce de votre souhait.

Vous reprenez contact avec votre corps, votre peau, vos bras, vos jambes, votre tête, tout votre corps se remet en mouvement. Prenez le temps de revenir à vous en agitant vos extrémités. Étirez toutes les parties de votre corps. Assoyez-vous et expirez profondément. Savourez cette énergie et souriez.

## Séance 10 - Le rayon doré

Préparez-vous pour cette nouvelle séance. Assurez-vous de votre quiétude et de votre confort, en prenant tous les outils à votre disposition telle qu'une couverture ou des coussinets. Expirez longuement pour laisser sortir de vous, toutes les peurs vous habitant. Tâchez de vous décontracter dans une immobilité progressive. C'est l'absence de mouvement qui permettra d'induire une relaxation profonde.

Écoutez tous les bruits en même temps. Autant les plus près que les plus éloignés. N'en faites aucune analyse ou distinction. Percevez tous les sons sans vous préoccuper de ce qu'ils sont. Écoutez-les tous, tout simplement. Devenez simplement observateur des effets qu'ils ont sur vous. Sont-ils trop bruyants? Faites doucement le retrait des sens comme une tortue qui retourne dans sa coquille.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes dans une grande salle éclairée et l'obscurité envahit doucement la pièce où vous êtes. Tout est sombre et la noirceur s'installe peu à peu. L'opacité est telle que tout devient noir. Vous êtes seul dans ce néant total. Ressentez cet espace dans lequel vous êtes plongé. Puis, une lueur couleur d'or se manifeste au loin. La lumière dorée chasse les ténèbres. Tout devient si éclairé que vous avez peine à voir; vous en arrivez à devoir plisser les yeux. Puis, la lumière s'estompe et tout revient à la normal.

Toute l'énergie qui vient de vous visiter a éveillé en vous vos aspirations. Mais celle qui est la plus noble en ressort du lot, car voilà un certain temps que vous voulez profondément sa réalisation. C'est en effet votre Sankalpa. C'est pour vous permettre d'évoluer et de grandir que vous croyez fortement en ce vœu. Vous allez prononcer intérieurement trois fois celui-ci, en cet instant présent.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Chaque fois que je désignerai une partie de votre personne, un rayon laser de couleur rose pointera sur la partie nommée. Le pouce de la main droite, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire, la main, le poignet droit, le coude, le bras, l'épaule, la poitrine, les côtes et la hanche droite, la cuisse, le genou, le bas-jambe, la cheville, le dessus du pied, les orteils du pied droit. Le pouce de la main gauche, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire, le poignet gauche, le coude, le bras, l'épaule, la poitrine, les côtes et la hanche gauche, la cuisse, le genou, le bas-jambe, la cheville, le dessus du pied, les orteils du pied gauche.

Le dessus de la tête, le front, la tempe gauche, la tempe droite, le sourcil gauche, le sourcil droit, l'œil gauche, l'œil droit, la paupière gauche, la paupière droite, le nez, la narine gauche, la narine droite, la joue gauche, la joue droite, l'oreille gauche, l'oreille droite, la lèvre supérieure, la commissure des lèvres, la lèvre inférieure, la mandibule, le menton, le cou, la gorge, tout le torse, le bras gauche, le bras droit, la taille, le bassin, la jambe gauche, la jambe droite. Tout le corps est pointé par ce laser.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Visualisez bien à présent votre respiration. Lors de l'inspiration, un faisceau jaune vient frapper de plein fouet le centre de votre poitrine, au milieu du plexus solaire. Lors de l'expiration, un rayonnement grisâtre sort de vous. Vous inspirez, le faisceau entre en vous et lors d'une légère pause dans le souffle, il tournoie dans tout votre corps pour purifier vos canaux énergétiques. Vous expirez et toutes vos impuretés en ressortent dans ce rayonnement multiple, de couleur grise, sortant par les pores de votre peau. Sur l'inspiration, épurez profondément, sur l'expiration, évacuez intégralement tout ce qui est indésirable en vous. Continuez ainsi à votre rythme, en focalisant bien les effets lors de votre respiration.

Comptez maintenant vos respirations, en sens contraire, en débutant par le chiffre 27. Inspirer, 27 et sentez une lumière blanche entrant par la couronne de la tête. Faites une légère pause avec les poumons remplis. Expirez, 26 et la lumière blanche qui est devenue grisâtre descend doucement vers le bas de votre corps. Comptez 25, la lumière entre à nouveau, comptez 24, elle continue de descendre jusque dans vos pieds. Continuez sur le cycle suivant de respiration avec 23 et laissez sortir par vos pieds toutes tensions vers le centre de la terre. Absorbent totalement votre conscience à suivre le rythme.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un mince rayon doré entre par votre point central situé entre vos deux sourcils et s'enfonce dans votre tête. Tel un projecteur, il diffusera des images que je vous énoncerai à tour de rôle. Suivez au même rythme que je les nommerai. Une plante de bambou dans une étagère, une chute le long d'une falaise, une girouette en plein mouvement, un volcan à la veille de son éruption, un ciel étoilé en plein été. Une pierre au milieu de cercles concentriques de sable, un sceau rempli d'eau sacrée, un cerf-volant en plein vol, un chandelier durant une panne de courant, une fusée à son entrée dans l'atmosphère.

Vous êtes à présent si chargé d'énergie que vous en émettez des lueurs dorées. Tout votre être émet une lumière intense. Le rayonnement se répand à toute la pièce. Les murs, le plafond et le plancher sont peints par cette couleur dorée. Vous êtes si lumineux que l'effet va au-delà des murs. Toutes les pièces de l'habitation sont irradiées par votre présence. Votre clarté s'étend à l'extérieur et se verse dans les rues du voisinage. L'illumination continue de prendre de l'ampleur et ne connaît plus de limite. La ville, la région, la province, le pays, même les océans et les mers ne peuvent en freiner l'étendue. Vous venez d'offrir un amour inconditionnel à l'ensemble de l'univers. Voilà votre véritable nature.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Toute l'énergie qui vous habite vous permet de trouver la certitude pour énoncer votre aspiration profonde. Ce vœu doit vous permettre de vous réaliser, d'atteindre l'objectif de votre existence dans cette vie. C'est votre Sankalpa. Manifestez-le dans votre conscience trois fois avec vigueur.

Revenez doucement à un niveau plus conscient. En contact avec votre respiration, suivez quel en est maintenant le rythme. Faites union avec votre corps et votre esprit. Bougez le côté droit, bougez le côté gauche. Agitez lentement l'ensemble du corps. Ouvrez les yeux et voyez que vous êtes merveilleux.

## Séance 11 - Les bulles féeriques

Vous allez débiter cette séance de yoga Nidrâ en vous allongeant confortablement sur le sol. Portez attention à votre confort. Vous pouvez par exemple placer un coussin derrière la nuque et un autre sous les genoux. Couvrez-vous d'une chaude couverture pour ne pas refroidir. Restez immobile pour profiter au maximum de l'apaisement de l'esprit et entrez en contact avec votre subconscient. Respirez le calme.

Imaginez que vous marchez dans le sentier d'une grande forêt. Vous entendez toute sorte de sons : le bruit de vos pas, les mammifères qui se font la cour, les oiseaux qui gazouillent. Vous concentrez votre ouïe pour tout entendre, même les plus menus bruits parviennent à vos oreilles. Vous allez utiliser toute la force de vos poumons pour crier intérieurement le mot: «AMOUR». Entendez l'écho qui le propage.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le sentier vous mène vers un lac stagnant, l'eau y est opaque et brune. Ce marais nauséabond fait éclater des pustules à sa surface. Un gaz vert s'en dégage et l'odeur nauséabonde envahit vos narines. Cette mauvaise émanation est telle qu'une nausée s'installe au plus profond de vos entrailles. Vous vous éloignez rapidement de cet endroit en poursuivant votre route. Vous vous retrouvez au beau milieu de la forêt où tout pleins d'arbres sont en pleine floraison. Ce sont des lilas aux effluves enchanteurs. De minuscules billes se détachent des fleurs et vous parviennent. Ces billes contiennent un doux parfum exquis, cela vient flatter votre odorat. Inspirez profondément, c'est un beau cadeau offert à vos narines.

Tracez maintenant une bulle dans les airs avec le bout de votre index. Placez-y votre souhait le plus illustre, une intention qui est pure, votre Sankalpa. Renforcez cette bulle de votre conviction. Sa paroi protège votre vœu de tout ce qui pourrait l'empêcher de se réaliser. Répétez-le à trois reprises.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Allongez-vous sur le tapis moelleux de la forêt et prenez conscience de votre contact avec celui-ci. Talon et sol, mollet et sol, arrière des cuisses et sol, fessier et sol, dos et sol, omoplates et sol, bras et sol, avant-bras et sol, poignet et sol, main et sol, arrière de la tête et sol. Ressentez ces contacts avec le sol.

Une sphère étincelante se présente devant vous. Je nommerai des parties de vos corps et à chaque énumération, une perle d'or se détachera de la sphère et fondra sur votre peau, en vous donnant son énergie. Les ongles des doigts, les phalangettes, les phalangines, les phalanges, les paumes des mains, les carpes, les avant-bras, les coudes, les bras, les épaules, le torse, le plexus solaire, les côtes, la taille, les hanches, les cuisses, les genoux, le reste des jambes, les chevilles, le dessus des pieds, les phalanges des orteils, les phalangines, les phalangettes. Toute la tête, tout le thorax, tout le bras gauche, tout le bras droit, tout l'abdomen, tout le bassin, tout le dos, toute la jambe gauche, toute la jambe droite.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Créez maintenant autour de vous un champ de force translucide. Chaque inspiration fait grandir les frontières de celle-ci. Chaque expiration ramène sa surface près de votre corps. Respirez et remplissez vos poumons et votre champ de force de cette magnifique énergie. Expirez et videz ce que vous ne voulez plus garder. Suivez votre rythme, respectez votre cadence naturelle. Focalisez votre attention sur votre souffle et son champ de force. Concentrez-vous sur ce mouvement énergétique puissant de la respiration. Absorbent toutes vos pensées à ce geste que vous faites depuis votre naissance : respirer.

À présent, comptez vos cycles respiratoires à l'inverse. Commencez à 27 et à chaque mouvement du souffle, retranchez un à votre compte. À chaque cycle, renforcez votre champ de force. Inspirez 27 et nourrissez votre protection. Expirez 26 et rendez impénétrable celle-ci. Inspirez, 25, transformez cette bulle en forteresse, expirez, 24, ressentez comment vous êtes maintenant à l'abri. Continuez cette construction autour de vous avec 23, 22, etc. Vous êtes parfaitement protégé, continuez le décompte jusqu'à zéro. Tout ce qui est négatif, se dissout, plus rien ne peut vous atteindre. Si, par mégarde, vous perdez le compte, recommencez à 27. Restez attentif et vigilant, vous êtes en toute sécurité et protégé.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Des enfants s'amuse dans le silence avec des bulles de savon. Chacun à tour de rôle souffle dans une paille pour créer une bulle de plus en plus grosse. Chaque bulle est animée par un amalgame de couleur. Vous en voyez contenant des images relaxantes, des symboles de calme. Un chandelier d'argent, une tige de bambou, un condor majestueux, une tige de bambou, un bol d'eau, une cigale en symphonie, une perdrix ensommeillée, la fumée d'une cheminée, un bonhomme de neige, une comète lointaine, un Bouddha souriant, une chouette perchée, une montagne glacée, une rivière limpide.

Puis, une grosse sphère lumineuse se présente devant vous. Vous allez faire entrer dans cette bulle, toutes vos sources d'ignorance, vos peurs, vos causes de souffrance. Libérez-vous de tout ce qui vous enchaîne, ce qui vous empêche d'être vous-même. La sphère tranquillement se remplit d'un liquide rose, comme si votre cœur venait y déverser un flot d'amour. Plus la sphère se remplit, plus l'amour dissout vos sources de problème. Chaque particule de ce que vous y avez rejetée, est irradiée par l'amour. La sphère s'ouvre tranquillement et vous retourne toute l'énergie que vous y avez investie, son contenu s'est métamorphosé en lumière. Vous avez en vous ce pouvoir, pour vous accueillir et vous aimer.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Tracez à nouveau une bulle dans les airs avec le bout de votre index. Et encore une fois, placez votre Sankalpa du début de la séance, à l'intérieur. Votre conviction la plus profonde l'accompagne. Vous laissez la bulle s'envoler vers sa réalisation. Dites-le, en toute confiance et assurance, trois fois.

La séance est presque terminée et il est temps de reprendre contact avec votre corps et votre souffle. Prenez une grande inspiration et à l'expiration bougez vos orteils et vos doigts, remuez poignets et chevilles, pliez genoux et coudes. Étirez votre dos, du coccyx jusqu'à la nuque. Relevez-vous, souriez.

## Séance 12 - Le bain chaud

Allongez-vous sur le dos en couvrant bien tout votre corps d'une couverture tout en gardant votre visage à découvert, pour bien respirer. Les jambes et les bras sont légèrement écartés, les orteils tombent vers l'extérieur, les paumes des mains sont tournées vers le ciel. La tête est bien alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale et les yeux sont doucement fermés. Cherchez à ne plus bouger, car l'immobilité est primordiale dans cette séance; elle permet d'arrêter les fluctuations du mental.

Visualisez-vous de retour à la maison après une dure journée de travail. Personne n'est présent, vous y êtes complètement seul. En apparence rien ne se manifeste; vous croyez ne rien entendre. Vous portez une attention encore plus grande et vous entendez maintenant le bruit du réfrigérateur, le bruit de l'aiguille des secondes de votre horloge. Affinez votre écoute vers les bruits venant de l'extérieur. Entendez-vous le bruit des voitures qui passent ou encore le bruit des avions dans le ciel? Recentrez-vous à nouveau vers l'intérieur. Le frottement de l'air dans votre trachée, le battement de votre cœur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Allez maintenant dans la salle de bain. Fermez le bouchon de la baignoire et faites couler l'eau chaude pour la remplir. Déshabillez-vous tranquillement et ressentez l'air frais sur votre peau. Le courant d'air venant de la porte ouverte, vous donne de petits frissons. Votre peau est maintenant froide et vous en avez la chair de poule. Le bain est pratiquement plein et une légère vapeur s'en dégage. L'eau du bain est chaude et vous y entrez tranquillement le bout du pied, pour y tester la température. Passez l'autre pied et assoyez-vous graduellement dans le bain. L'eau est à la fois chaude et reposante. Étendez-vous complètement et ressentez la chaleur qui monte dans votre corps. Le bain est assez chaud pour en avoir la peau quelque peu rougit. Vous êtes confortablement installé et rien ne peut troubler votre quiétude.

Dans cet état de détente profonde, réfléchissez maintenant à ce qui pourrait améliorer votre vie, ce qui vous permettrait d'être une meilleure personne, d'être en accord avec votre être intérieur. Formulez ce Sankalpa de façon simple et positive. Clamez avec une vigueur absolue ce noble souhait à trois reprises.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous allez maintenant vous savonner sur les parties du corps qui seront désignées. La main droite, le bras droit, l'épaule droite, les côtes, le flanc et la hanche droite, la jambe droite, le pied droit. La main gauche, le bras gauche, l'épaule gauche, les côtes, le flanc et la hanche gauche, la jambe gauche, le pied gauche. Le visage, le cou, la poitrine, le ventre, le bas-ventre. Tout l'avant du corps, tout l'avant du corps.

Prenez maintenant une brosse à long manche et frotter l'arrière de votre corps. L'arrière de la tête, la nuque, les omoplates, le milieu du dos, le bas du dos, les fesses, l'arrière de la cuisse droite, le mollet droit, le talon droit, le dessous du pied droit, l'arrière de la cuisse gauche, le mollet gauche, le talon gauche, le dessous du pied gauche. Tout l'arrière du corps, tout l'arrière du corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Plongez à présent la tête pour avoir les oreilles complètement immergées et le visage à découvert. Tous les sons de l'extérieur sont atténués et celui de votre respiration en est à son paroxysme. Chaque inspiration vous fait réaliser sa puissance, par son bruit intense. Chaque expiration accapare votre attention. Inspirez et expirez de plus en plus paisiblement. Installez entre chaque mouvement du souffle, une petite pause et admirez ce silence intérieur. Observez cette rafale d'air qui circule en vous.

Continuez d'observer votre souffle, mais en comptant vos respirations. Partez le compteur à 27 et faites un avec chaque respiration. Inspirez 27, le niveau du bain augmente quelque peu. Expirez 26 et laissez l'onde de l'eau se créer par le mouvement de votre ventre et de votre poitrine. Continuez le prochain cycle avec 25 et 24, tout en ayant une focalisation sur le mouvement de l'eau en accord avec celui de votre corps. Ne pensez qu'à trois choses : votre décompte, la respiration et l'ondulation de l'eau du bain. Si votre esprit s'égaré ou que vous songez à autre chose, reprenez à 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Des images seront évoquées à tour de rôle. Tentez simplement de les visualiser par défilement en suivant le rythme imposé. Un grand cierge allumé, un grand cierge allumé. Un arbre desséché, un arbre desséché. Une averse torrentielle, une averse torrentielle. Des sommets couverts de neige, des sommets couverts de neige. Un champ rempli de grandes végétations, un champ rempli de grandes végétations. Une migration de canards en route vers le sud, une migration de canards en route vers le sud. Une nuit grandement étoilée, une nuit grandement étoilée. L'astre lunaire bien rond, l'astre lunaire bien rond. La houle puissante de l'océan, la houle puissante de l'océan. Un yogi en lotus dans une caverne, un yogi en lotus dans une caverne. Une girouette bougeant au vent, une girouette bougeant au vent.

La vie se transforme continuellement. Comment qualifieriez-vous l'être que vous êtes aujourd'hui? Qu'est-ce qui vous caractérise sur le plan émotif? Quelle expérience du passé ont laissé en vous des traces vous ayant modelé tel que vous êtes? En vous regardant de l'extérieur, quelles sont les qualités qui ont commencé à se développer en vous ou qui continuent à s'émanciper. Projetez-vous dans le futur et voyez comment vous pourriez être plus lumineux, comment chercher le meilleur de vous-même.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Profitez de ces derniers états de détente profonde pour vous rappeler de votre intention de départ. Votre Sankalpa, qui est un souhait glorieux pour vous, doit être à nouveau invoqué. En vous, il existe une force de réalisation insoupçonnée, utilisez-la pour répéter mentalement votre Sankalpa trois fois.

Prenez conscience de votre corps et de votre respiration. Ramenez à la surface votre conscience. Prenez contact de votre corps, des plantes des pieds jusqu'au sommet de votre tête ainsi qu'au mouvement de votre respiration. Bougez légèrement doigts, orteils, dos et épaules. La séance est terminée.

## Séance 13 - Le vieux maraîcher

Prenez le temps de vous allongez confortablement, maximisez votre bien-être en plaçant oreillers et coussins si nécessaire. Prenez conscience de vos tensions nerveuses, musculaires et respiratoires. Libérez les blocages d'énergie dans vos pensées, vos muscles et votre souffle. Respirez dans tout votre être, pour simplement, relâcher. Laissez votre corps devenir immobile, vous atteindrez alors une plus grande concentration et la détente en sera beaucoup plus profonde, vraiment plus profonde.

Imaginez que vous êtes seul dans un petit village européen, tôt en matinée. Chacun de vos pas font grand écho. Vous ralentissez, pour écouter le son qui résonne. Portez attention aux sons qui se propagent au loin et s'atténuent progressivement. Cessez tout mouvement et prenez conscience de l'union de ce silence avec l'instant présent. Puis, les habitants envahissent les rues, laissez le bruit de leurs activités se rendre à vos oreilles. Imaginez bien entendre tous ces sons à la fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Au bout de la ruelle, il y a un commerce très recherché. Un vieux maraîcher y vend des fruits et des légumes savoureux. Vous arrivez devant la porte du commerce. C'est une immense porte en bois massif d'acajou. Vous tentez de l'ouvrir, elle semble coincée. Vous utilisez toutes vos forces, mais rien ne bouge. Épuisé vous laissez échapper un doux soupir et la poignée se déverrouille. Doucement, vous soufflez sur la porte et elle s'ouvre comme par magie, lentement la porte s'ouvre toute grande.

Vous franchissez le portail et le vieux maraîcher vous accueille. Celui-ci possède un pouvoir unique provenant de la terre qu'il cultive : il peut réaliser un de vos désirs. Il vous demande de faire un souhait. Ce Sankalpa doit être énoncé de façon claire et positive. Répétez-le trois fois, de façon convaincue.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Il vous demande de vous étendre. Il enduira chaque partie de votre corps d'une poudre calmante issue des semences de la terre. Sentez la poudre envelopper votre main droite, pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, poignet, coude, épaule, aisselle, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, orteils du pied droit, gros orteil, deuxième, troisième, quatrième et cinquième orteil. La main gauche, pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, poignet, coude, épaule, aisselle, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, orteils du pied gauche, gros orteil, deuxième, troisième, quatrième et cinquième orteil.

Vous vous retournez sur le ventre et sentez la poudre calmante sur les parties arrière de votre corps. Les plantes des pieds, les talons, les mollets, l'arrière des deux genoux, l'arrière des deux cuisses, fessier droit, fessier gauche, omoplate droite, omoplate gauche, espace entre les omoplates, arrière de l'épaule droite, arrière de l'épaule gauche, tout le dos, toute la colonne vertébrale, les lombaires, les dorsales, les cervicales, l'arrière de la tête, le sommet de la tête. Tout le corps est enveloppé d'un calme immense.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Maintenant, observez votre respiration. Inspirez par le nez, lentement, paisiblement, sans faire d'effort. Expirez avec le nez lentement et complètement. Fixez votre attention sur votre abdomen, près de votre nombril. Répétez plusieurs fois, en douceur, jusqu'à ce que votre rythme respiratoire ralentisse et que vous vous sentiez totalement calme. Inspirez le calme... expirez le calme.

Commencez un compte à rebours de vos respirations en partant de 27. En inspirant 27, imaginez votre corps rempli de toute l'énergie que la nature nous offre. En expirant 26, imaginez que vous expulsez tout ce que vous désirez retourner à la terre. Continuez le prochain cycle en comptant 25 sur l'inspire et 24 sur l'expire. Continuez cet échange d'énergie avec le sol. Si vous perdez le fil, reprenez à 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le vieux maraîcher peint des toiles de la nature durant ses temps libres. Contemplez ces toiles qui défilent sous vos yeux. Un feu de camp allumé dans toute sa vigueur, un feu de camp allumé dans toute sa vigueur. Le rivage sablonneux du bord de la mer, le rivage sablonneux du bord de la mer. Un voile de bruine dans une forêt endormie, un voile de bruine dans une forêt endormie. Le sommet d'une montagne enneigée, le sommet d'une montagne enneigée. Un hôtel rempli de tableaux ancestraux, un hôtel rempli de tableaux ancestraux. Un épervier majestueux porté par le vent, un épervier majestueux porté par le vent. Une pléiade d'étoiles tapissant le fond de la nuit, une pléiade d'étoiles tapissant le fond de la nuit. La clarté émise par la lune sur la terre, la clarté émise par la lune sur la terre. Les lames de l'océan frappant la rive, les lames de l'océan frappant la rive. Un Bouddha géant creusé sur le flanc d'une falaise, un Bouddha géant creusé sur le flanc d'une falaise. Les feuilles d'un peuplier agitées par la brise, les feuilles d'un peuplier agitées par la brise. Les toiles reviennent une à une à leur place.

Le vieux maraîcher vous présente maintenant certains de ces produits. Ressentez les sensations lorsque vous sentez et goûtez chaque aliment. Croquez le bout d'un piment rouge et piquant. Dégustez une grosse orange juteuse et sucrée. Mordez dans un petit citron jaune et acidulé. Buvez tranquillement un thé vert âpre et intense. Mâcher ce chou-fleur bleu cuit, légèrement salé. Dévorez une aubergine violette amère et ferme. Avalez ce lait blanc de coco bien riche et onctueux.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le vieux maraîcher vous dit que c'est le temps pour vous de répéter à nouveau votre souhait pour une seconde fois. Ce Sankalpa doit être le même qu'au début de la séance. Dites-le à trois reprises en ayant la conviction profonde que sa réalisation est imminente et sera très positive pour vous.

Ramenez à la surface votre conscience. Ressentez tout entier votre corps et brisez lentement son immobilité. Bougez orteils, pieds, jambes, doigts, mains et bras. Assoyez-vous lentement. Ouvrez les yeux que lorsque vous serez prêt. La séance de Yoga Nidrâ est maintenant terminée.

## Séance 14 - Méditation sous la pluie

Allongez-vous et prenez au besoin un édredon et un coussinet. Laissez choir votre corps sur le sol en y ressentant tout son poids. Placez votre corps bien droit et la tête dans son axe. Écartez légèrement les pieds et tournez les mains vers le haut, séparées du corps. Ressentez le corps dans la détente et l'immobilité. Ressentez bien tous les points de contact avec le sol.

Visualisez-vous en méditant sur le balcon d'un chalet abandonné. La forêt est paisible et toute la faune dort encore. Vous profitez de cet instant pour apprécier le silence. Le silence envahit tout votre être, toutes les pensées s'envolent, il ne reste que la quiétude. Le soleil se lève et les oiseaux commencent à chanter sa gloire. Écoutez leurs chants mélodieux. Vous vous bercez au rythme de leurs chansons dédiées à l'amour.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Une formation de nuages sombres obscurcit graduellement le ciel. Le bruissement du vent s'intensifie. La pluie et l'orage lointain menacent. Vous plongez alors dans vos souvenirs et retrouvez des moments où vous avez souffert. Ressentez le poids de ce souvenir. La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, mais d'apprendre à danser sous la pluie. Vous chassez alors la dernière pensée douloureuse et vous plongez dans vos souvenirs heureux, pour ressentir intensément, ces moments de bonheur.

Toute cette énergie du ciel vous revivifie. La pluie vous a permis de refaire le plein de confiance en vous. Vous profitez de ce moment privilégié pour formuler votre Sankalpa. C'est une aspiration personnelle pour vous aider à grandir. Répétez votre Sankalpa trois fois, en étant clair, positif et convaincu. Il se réalisera bientôt.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Allongé sur le patio, la pluie nettoie votre corps enduit de boue. Sentez chaque partie nommée se purifier : la main droite, coude, bras, épaule, aisselle, hanche, cuisse, genou, cheville et le pied droit. La main gauche, coude, bras, épaule, aisselle, hanche, cuisse, genou, cheville et le pied gauche. Le sommet de la tête, le front, les sourcils, les oreilles, les joues, les yeux, les narines, les lèvres, le menton, le cou, les deux clavicules, la poitrine, le ventre, le bas-ventre, les deux hanches, les deux aines, les deux cuisses, les deux genoux, les deux chevilles, les orteils des deux pieds. Tout l'avant du corps, tout le devant du corps.

La pluie continue son travail de nettoyage. Visualisez maintenant, les parties lavées par l'averse. Toute la jambe droite, toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble, tout le bras droit, tout le bras gauche, les deux bras ensemble, toute la tête, tout le torse, tout le tronc. Ressentez cette purification dans tout votre corps. Votre peau devient transparente, vous y voyez votre système cardiaque. Votre cœur se met à briller d'une lueur intense.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Votre respiration intensifie la lumière intérieure. À l'inspiration, gonflez votre ventre : le ventre se gonfle sous la pression du diaphragme qui descend et par l'air qui entre dans les poumons. Puis une fois que vous sentez vos poumons remplis à pleine capacité, retenez l'air pendant 3 à 5 secondes, puis expirez. En expirant la pluie diminue d'intensité. Reprenez le cycle jusqu'à l'arrêt des précipitations.

Suivez maintenant votre respiration avec un compte à rebours depuis 27. En inspirant 27, la lumière qui vous habite augmente. Retenez cette énergie quelques instants. En expirant 26, imaginez que vous chassez les nuages gris du ciel. Continuez le décompte avec 25 sur l'inspiration qui vous éclaire, rétention, et 24 sur l'expire qui vient éclaircir l'azur. Continuez de faire briller ainsi pour faire disparaître le plafond nuageux. Si vous perdez le compte, reprenez simplement à 27. Tout est clair et brillant.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

De légers nuages passent ici et là. Ils sont d'un blanc immaculé et moelleux. Vous les regardez attentivement prendre différentes formes. Imaginez, un mouton gambadant, un mouton gambadant. Le visage souriant d'un bébé, le visage souriant d'un bébé. Un vase plein d'eau, un vase plein d'eau. La flamme d'une chandelle, la flamme d'une chandelle. Un glaçon en train de fondre, un glaçon en train de fondre. Un coq chantant au lever du jour, un coq chantant au lever du jour. Un Sage assis en penseur, un Sage assis en penseur. Une oasis au milieu du désert, une oasis au milieu du désert. Une goutte d'eau tombante, une goutte d'eau tombante.

Une écharpe de couleur se dessine dans le ciel. Visualisez ce bel arc-en-ciel. Détendez-vous. Laissez la grande vague colorée descendre vers vous. D'abord, le rouge se concentre dans le bas ventre pour faire naître la sagesse. Puis, l'orange se condense dans le nombril pour éveiller la connaissance. Le jaune tapisse votre estomac pour réveiller la paix. Le vert enveloppe votre cœur pour apporter le courage. Le bleu remplit votre gorge pour améliorer votre communication. L'indigo se fusionne avec votre troisième œil et fait ressurgir votre capacité à pardonner. Finalement le violet émerge du sommet de votre tête pour vous donner la conscience. L'arc-en-ciel se dissout, vous laissant dans un état d'apaisement incomparable.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Avec toutes ces nouvelles lumières qui vous habitent, vous sentez qu'il est temps de vous rappeler votre Sankalpa invoqué en début de séance. Citez-le trois fois, avec la ferme conviction qu'il se réalisera et illuminera votre parcours de vie.

Reprenez contact avec votre corps sur le sol et avec les bruits présents dans cette pièce. Remuez vos extrémités et déplacez-vous lentement dans tous les sens. Baillez et étirez vos membres doucement. Revenez dans une position assise et restez dans le silence un moment. C'est la fin de cette séance.

## Séance 15 - Au rythme du cœur

En position allongée, assurez-vous d'être confortable et de maintenir l'immobilité. Fermez bien les yeux et prenez conscience du calme qui s'installe progressivement. Ressentez les points de contact de votre corps avec le sol. Talon et sol, mollet et sol, fessier et sol, omoplates et sol, arrière des épaules et sol, dos et sol, bras et sol, enfin, tête et sol.

Écoutez bien tous les bruits autour de vous. Les bruits à l'intérieur de cette pièce, les bruits à l'extérieur. De plus en plus loin. Prenez conscience d'un maximum de bruits, sans accorder plus d'importance à l'un d'eux. Revenez maintenant aux bruits les plus près. Ceux qui sont à l'intérieur de vous, en ignorant ceux qui ne vous appartiennent pas. Allez vers votre respiration, votre digestion, votre cœur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez qu'à chaque battement de votre cœur, votre corps devient de plus en plus lourd. Sentez le poids de chacun de vos membres augmenter au rythme de vos battements cardiaques. Vous êtes de plus en plus lourd, tout vide en vous disparaît. Ressentez maintenant la sensation inverse, la légèreté. À chaque battement du cœur, votre corps devient de plus en plus léger. Sentez la légèreté de chacun des membres de votre corps. Vous êtes aussi léger qu'une plume.

C'est maintenant le moment d'énoncer votre Sankalpa. S'il est semé à l'endroit le plus lumineux de votre être soit, au cœur, il se réalisera. Vous devez désormais répéter le même Sankalpa dans les séances subséquentes, jusqu'à sa réalisation. Clamez-le trois fois de façon positive et convaincue.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Sentez votre cœur qui bat la mesure. Imaginez maintenant votre cœur émettre des pulsations cardiaques à chaque partie de corps énumérée. Le côté droit, les doigts, le poignet, le coude, le bras, l'épaule, la poitrine, le bassin, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, les orteils. Puis encore du côté droit, les orteils, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, le bassin, la poitrine, l'épaule, le bras, le coude, le poignet, les doigts. Côté gauche, les doigts, le poignet, le coude, le bras, l'épaule, la poitrine, le bassin, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, les orteils. Puis encore du côté gauche, les orteils, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, le bassin, la poitrine, l'épaule, le bras, le coude, le poignet, les doigts. Écoutez le cœur qui bat.

Maintenant, sentez les battements à l'arrière du corps en remontant : plante des pieds, les mollets, les cuisses, les fesses, le coccyx, la colonne vertébrale, la nuque, la tête. Puis, l'avant du corps en descendant : le front, les paupières, le nez, les joues, les lèvres, le menton, le cou, les épaules, les bras, les mains, le torse, l'abdomen, le bas-ventre, les jambes, les pieds. Tout l'arrière, tout l'avant. Toutes les parties ensemble. Écoutez le cœur qui bat.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Concentrez-vous sur votre respiration. À l'inspiration, comptez le nombre de pulsations cardiaques. Expirez en comptant le même nombre de pulsation. Égaliser la longueur de votre inspire et de votre expire. Ne faites pas d'effort, respectez votre propre capacité respiratoire. Harmonisez vos mouvements d'inspiration et d'expiration au rythme de vos battements.

Maintenant comptez à rebours au rythme de votre respiration, en commençant par 27. En inspirant 27, le rythme de votre cœur ralentit. En expirant 26, votre cœur se calme. 25 vous inspirez, votre cœur s'allège. 24 vous expirez, votre cœur expulse tout ce qui nuit à sa quiétude. Continuez le décompte et laissez aller les émotions, les souvenirs et les peurs qui le polluent. En cas d'erreur, revenez à 27, sans vous faire de reproche.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le regard dirigé au plus profond de votre cœur vous apercevez les images suivantes : une torche qui brûle, une torche qui brûle. Le grand canyon désertique, le grand canyon désertique. Le grand sphinx d'Égypte, le grand sphinx d'Égypte. Un brouillard intense, un brouillard intense. La cime gelée du Mont-Everest, la cime gelée du Mont-Everest. Le crépitement d'un feu de foyer, le crépitement d'un feu de foyer. Les oies blanches en route vers le sud, les oies blanches en route vers le sud. Les nuages colorés au coucher du soleil, les nuages colorés au coucher du soleil. Un ciel rempli d'étoiles, un ciel rempli d'étoile. Le clair de lune rayonnant dans la prairie, le clair de lune rayonnant dans la prairie Un maître yogi en pleine méditation, un maître yogi en pleine méditation.

Portez votre attention sur le troisième œil, entre vos deux sourcils. Amenez plus particulièrement votre concentration à la surface de cette partie du visage. Votre peau y devient plus lisse et fine. Ressentez les pulsations de votre cœur à cet endroit. Ressentez ce faible mouvement sous la peau, entendez le cœur qui y bat. Un jet de lumière issu de votre cœur jaillit de ce point entre les deux sourcils. Vous brillez de plus en plus, tout votre être brille de cet aura lumineux. La lumière au centre de votre cœur est un brasier consumant ainsi tout ce qui est indésirable en vous, tout ce qui vous empêche d'être libre.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Votre cœur brille de mille feux et devient un milieu propice à faire germer votre souhait. Rappelez-vous votre Sankalpa du début, il croît sans cesse au centre de votre feu intérieur. Répétez-le trois fois et croyez en sa réalisation.

Ressentez votre corps dans sa globalité. Bougez graduellement votre corps et ressentez à nouveau les battements de votre cœur qui vous rappelle le bonheur de vivre. Comme lors de votre éveil le matin, étirez-vous et prenez une position assise. Prenez le temps de vous remercier pour ces instants magiques.

## Séance 16 - L'envol céleste

Préparez-vous pour la détente en vous allongeant au sol. Couvrez-vous d'une couverture et utilisez des appuis sous les genoux et la tête au besoin. Gardez une grande immobilité afin de profiter du calme qui s'installera progressivement. Les différents exercices permettront d'interrompre l'agitation de votre esprit et de rester focaliser sur la détente.

Imaginez-vous en pleine campagne, devant une montgolfière prête à décoller. Vous grimpez dans la nacelle et vous lâchez du lest en faisant tomber par-dessus bord les sacs de sable un à un. Durant la montée, entendez le bruit des oiseaux, du vent ou des avions. Choisissez un bruit qui vous est agréable et intensifiez-le. Entendez cette symphonie s'insinuer en vous, en ce moment présent.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Plus le ballon gonflable prend de l'altitude, plus le froid se fait sentir. Vous avez la chair de poule et de petits frissons traversent votre épine dorsale. Vous approchez le plafond des nuages et des glaçons ornent le panier et les câbles de la nacelle. Sentez le vent glacial qui vous gifle de toute part. Vous traversez les nuages. Le soleil chaud inonde et pénètre votre peau. Vous êtes si bien, si confortable. L'énergie solaire vous habite.

Avec cette énergie qui ranime votre confiance, vous choisissez cet instant de calme au firmament pour énoncer votre souhait. Un Sankalpa clair et positif qui vous permettra d'évoluer. Répétez-le intérieurement à trois reprises, comme si vous étiez en train de le crier à l'univers entier. Vivez-le activement, croyez-y profondément.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous enfilez votre parachute et sautez par-dessus bord. Sentez l'air sur les parties de votre corps. Pouce droit, 2<sup>e</sup> doigt, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, paume de la main, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle droite, poitrine, bassin droit, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, gros orteil droit, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Pouce gauche, 2<sup>e</sup> doigt, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, paume de la main, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle gauche, poitrine, bassin gauche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, gros orteil gauche, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>. Arrière des jambes, fesses, dos tout entier, omoplate, cou et tête.

Visualisez vos pieds au bout de vos jambes, voyez le prolongement de vos jambes vers le bassin. Visualisez vos mains au bout de vos bras, voyez le prolongement de vos bras vers le torse. Visualiser votre tronc composé du bassin, du ventre et du torse qui se prolonge vers la tête en passant par le cou. Sentez votre crâne, le front, sourcils droit, sourcil gauche, espace entre les sourcils, œil droit, œil gauche, oreille droite, oreille gauche, joue droite, joue gauche, narine droite, narine gauche, lèvre supérieure, lèvre inférieure, le menton. Toute la tête, le tronc, les bras et les jambes. Tout le corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous flottez dans les airs. Sentez votre souffle, fixez toute votre attention vos narines. À l'inspiration, le souffle pénètre et glisse le long des narines avec une sensation de fraîcheur. À l'expiration, sentez la chaleur. Ressentez chaque respiration. Maintenant les deux souffles se rencontrent en un point entre les sourcils, à la fin de l'inspiration, juste avant le mouvement d'expiration. Les deux souffles partent de ce même point. C'est la respiration conique. Suivez le dessin du souffle par les sensations, prenez la conscience de la profondeur du ciel. Inspirez le calme du ciel expirez cette profondeur céleste.

Vous continuez votre longue descente en parachute. Placez votre attention sur la région de l'abdomen. Votre estomac se soulève et s'abaisse doucement au rythme de la respiration. Synchronisez le mouvement du ventre et du souffle. Ajoutez un compte à rebours de vos respirations. 27 le nombril se soulève, 26 il s'abaisse. 25 le ventre s'élève, 24 il redescend. Continuez jusqu'à 1. Restez concentré sur le décompte et le mouvement. Maintenant, revenez à un souffle normal et observez l'immensité du ciel.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vos harnais cèdent et vous êtes en chute libre. Comme si vous alliez vers votre mort, vous voyez un film qui défilé dans votre esprit, une séquence d'images se succèdent une après l'autre : un volcan actif crache ses flammes, un deltaplane dérive au gré du vent, des nuages voluptueux éclatent et déversent ses eaux, l'océan se déchaîne, une plage à perte de vue, une comète traverse le ciel, la lune avec ses monts et crevasses.

Vous vous abandonnez complètement et reprenez confiance en vous. La peur de la mort s'efface subitement. Par le pouvoir de votre volonté vous arrivez maintenant à contrôler votre chute. Vous planez. C'est votre esprit qui guide votre envol. Vous voltigez au-dessus des villes, des campagnes et des forêts. Prenez conscience de votre vitesse qui augmente ou diminue. Accélérez ou encore papillonnez à votre gré. Entendez le vent siffler dans vos oreilles, vos cheveux s'agiter dans le vent. Voyez le soleil descendre doucement à l'horizon. Réduisez doucement votre vitesse pour amorcer votre descente finale.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous arrivez en toute sécurité sur terre et vous savez désormais que plus rien n'est impossible. Vous sentez que c'est le temps de prononcer votre souhait étant donné la force qui vous anime. Répétez à trois reprises votre Sankalpa avec la conviction sans faille de sa réalisation.

Amplifiez votre respiration et commencez à faire de petits mouvements. Prenez bien votre temps et ouvrez les yeux qu'au moment où vous serez prêt à vous asseoir. Prenez le temps de sourire et d'apprécier ce que la vie vous apporte, toute expérience est là pour vous faire grandir et évoluer. La séance de yoga Nidrâ est maintenant terminée.

## Séance 17 - La fontaine de lumière

Préparez-vous pour cette séance en vous allongeant confortablement sur le sol. Une fois recouvert pour conserver la chaleur, et définitivement installé, restez immobile jusqu'à la fin de la séance. Fermez les yeux et laissez la détente descendre de la tête jusqu'aux orteils.

Imaginez-vous en pleine campagne. Vous marchez le long d'un sentier sinueux. La faune est abondante et une multitude de bruits parviennent à vos oreilles. Cette cacophonie fait vibrer vos tympans. Vous poursuivez votre route, vous marchez encore et encore.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Cette longue marche fut éprouvante physiquement. Vos pieds sont meurtris et remplis d'ampoules. La douleur est fort désagréable et le malaise se ressent dans tout votre corps. Vous arrivez devant une fontaine entourée d'une aura lumineuse d'où coule une eau vive énergisante. Vous y trempez doucement les mains et le visage. Vous sentez que cette eau élimine toutes vos tensions et vous redonne de la vigueur. Vous y nettoyez tout le reste de votre corps et toutes vos douleurs et votre fatigue disparaissent. Cette eau vous a nourri. Vous êtes maintenant au meilleur de votre forme physique et morale.

Vous jetez une pièce de monnaie dans la fontaine en formulant un souhait de grande valeur pour vous. Vous buvez l'eau de la fontaine et celle-ci vous nourrit d'une conviction sans faille en la réalisation de votre souhait. Formulez trois fois votre sankalpa en toute conscience et convaincu de sa réalisation.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

L'eau que vous avez bue vous procure une détente et un relâchement de tous les membres de votre corps : commencez par la main droite, pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle et redescendez vers la poitrine, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, gros orteil, 2ème orteil... jusqu'au 5ème. Suivez ensuite le même parcours en continuant par la main gauche, pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle et redescendez vers la poitrine, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, gros orteil, 2ème orteil... jusqu'au 5ème. Ressentez tout l'avant du corps relâché et détendu.

Prenez conscience du bassin, reins lombaires, dorsales, costales, cervicales. Allez vers l'omoplate droite puis l'omoplate gauche ainsi que tout le dos. Sentez votre bas-ventre, votre ventre; remontez jusqu'à la partie creuse de l'estomac et remontez vers la poitrine, le cou, la nuque, la tête et le front. Orientez votre pensée vers le visage, yeux, oreilles, joues, nez, bouche et menton. Toute la tête, tout le tronc, les jambes, les bras, le côté gauche, le côté droit, tout le corps, tout le corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Diriger votre attention vers l'inspiration qui amène la lumière du soleil vers vous, par le sommet de votre tête. Inspirez profondément cette lumière apaisante qui descend dans votre gorge et qui vous invite à la détente. Le centre de votre poitrine s'enveloppe d'une douce luminosité au prochain inspire. Chaque inspiration remplit votre thorax de ce soleil. Amenez maintenant votre attention vers l'expiration qui pompe l'énergie de l'eau vers vos pieds. Expirez longuement cette fontaine d'énergie qui monte jusqu'à dans vos jambes et qui vient les détendre. Sentez l'énergie sublime de cette eau pure monter dans vos jambes et se répandre dans tout votre bassin. Lumière et énergie nourrissent le centre de votre cœur.

Vous êtes en harmonie avec l'énergie de cette fontaine d'eau et de lumière. Comptez maintenant vos respirations à l'envers en commençant par 27. 27 vous inspirez, l'énergie du soleil se dépose dans votre cœur. 26 vous expirez, l'énergie de la fontaine monte jusqu'à votre cœur. 25, inspire, la chaleur des rayons du ciel vous remplit complètement. 24, expire, la fraîcheur de l'eau de la terre vous inonde entièrement. Continuez le décompte à votre rythme en laissant le ciel et la terre se refléter dans votre cœur. Si vous échappez le décompte, reprenez à 27. Vous êtes lumière et énergie pure.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes une fontaine jaillissante de lumière, qui irradie dans tout l'univers. Vous rayonnez dans toutes les directions, uni à l'univers. Tel un kaléidoscope, des images sont projetées dans le ciel. Vous voyez une fleur de lotus rouge, les feuilles d'automne orange, un œuf d'or jaune, un champ de trèfles vert, un merle bleu qui chante, un ciel indigo en fin de soirée, un petit lièvre blanc. Vous apercevez un foyer rouge et chaleureux, un vase orange remplie d'eau, un bourdon jaune qui butine, une forêt de sapin vert, un lac d'un bleu intense, une pierre azurite indigo, une étoile blanche brillante dans le ciel.

Imaginez un jet d'énergie amoureuse propulsé par votre cœur. Tout cet amour illumine les villes et villages de la région. Tout cet amour métamorphosé en lumière, jaillit d'une immense fontaine qui nourrit la province, le pays, le continent et va au-delà des frontières et des océans, vers la terre entière. La terre est maintenant enveloppée d'une grande énergie blanche et pure qui la protège, d'où rayonne une énergie de paix et d'amour.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Il est temps de faire appel à votre souhait pour une seconde fois, tel que vous l'avez formulé au début. Dites intérieurement bien haut votre Sankalpa. Avec confiance vous croyez en sa réalisation.

Ramenez votre conscience à la surface et activez graduellement votre corps en commençant par vos extrémités. Bougez vos orteils et les doigts, vos chevilles et vos poignets, vos jambes et les bras, votre tête et le cou. La séance se terminera quand vous ouvrirez les yeux et que vous vous serez assis.

## Séance 18 - La force du vent

Confortablement installé au sol, bras et jambes écartés, le dos aligné dans le prolongement de la tête, vous respirez profondément. À chaque expiration, laissez tomber l'arrière du corps vers le sol. Sur chaque mouvement du souffle, sentez les tensions quitter votre corps.

En plein milieu d'un champ, à l'automne, le vent berce doucement les épis d'orge. Entendez la brise murmurer dans cette belle prairie d'or. Puis, une rafale siffle près de vos oreilles. Il n'y a que le vent qui nourrit votre sens et vous êtes bercé par son allégresse et sa profondeur. Le souffle de la nature balaye la clairière et vous chante son opéra.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Souvenez-vous d'un moment où l'air respiré était insupportable. Vous suffoquiez et vous trouviez que la senteur était infecte. Même la toux ne pouvait empêcher cette pollution de vous affecter. Oubliez ce moment, car l'air ici est si frais et si pur, sans allergène ou irritant. Cet air poussé par le vent, n'est que pure énergie. Ce cadeau du moment présent, comble votre odorat et alimente tout votre corps. Toutes vos cellules sont revivifiées par ce vent. L'oxygène, dans toute sa pureté vient vous rendre visite.

La vigueur du vent vous inspire grandement et vous vivez cet instant dans l'espoir de réaliser vos aspirations. Dans cet instant présent, prenez note de votre souhait principal, celui qui vous permettra de vous réaliser. Récitez ce sankalpa à trois reprises avec grande conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le vent tourbillonne autour de vous en descendant. Sentez-le caresser les différentes parties de votre corps. Sentez le vent sur le dessus de la tête et le cuir chevelu, le front et l'arrière de la tête, les sourcils et les paupières, le nez et les narines, les joues et les oreilles, la commissure des lèvres quand elles se touchent, le menton et les mâchoires, tout le visage. Sentez le vent sur le cou et la nuque, la poitrine et les omoplates, le bras droit et le bras gauche, les mains et les paumes, sentez la pointe des doigts, le ventre et le nombril, les reins et les fesses, la jambe droite et la jambe gauche, les pieds puis le bout des orteils. Sentez le tourbillon tout autour du corps, tout le corps en union avec le vent.

La mini tornade repart de plus belle, dans toute sa légèreté depuis le bas. Toute la jambe droite, toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble, tout le bras droit, tout le bras gauche, les deux bras ensemble, toute la tête, tout le dos, toute l'arrière du corps, tout l'avant du corps, l'arrière et l'avant ensemble. Votre corps s'emplit de vent de fraîcheur, de la plante des pieds au sommet de la tête. Doucement, le corps forme un tout avec le vent.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Portez votre attention sur votre souffle. Voyez comment la caresse de votre souffle aère tout votre corps. Votre respiration imite le vent dans son mouvement de va-et-vient. Sur l'inspiration, les clavicules, le torse et le ventre se soulèvent. Sur l'expiration, le ventre, le torse et les clavicules redescendent. Ce vent d'énergie entre en vous lors de l'inspire. Redonnez l'énergie à la terre lors de l'expire. Vous êtes en symbiose avec le vent, vous le recevez, vous lui redonnez. Continuez cette grande valse qui vous permet de vivre.

Le vent de votre respiration continue son éternel mouvement énergétique. Vous allez maintenant prendre une pause, après chaque inspiration et expiration. Tentez d'égaliser ces deux phases du souffle. En partant de 27, comptez vers zéro ces mouvements respiratoires. 27 vous inspirez, le vent entre et descend. 26 vous retenez cette énergie qui tourbillonne en vous. 25 vous expirez, et le vent ressort. 24 vous ressentez ce vide qui vous habite un instant. Continuez selon votre propre rythme de compter vos respirations, en égalant le temps entre les différentes phases. Respirez dans la détente.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le vent vous habite et façonne vos pensées, d'une séquence d'images : une girouette perchée sur un toit, des enfants courant avec des cerfs-volants, les feuilles agitées d'un pommier, un voilier en mer, des ballons qui s'envolent, les ailes étendues d'un aigle, des clochettes sonnantes accrochées sur le balcon, Don Quichotte devant un moulin, la crinière d'un cheval qui court, une porte refermée par un courant d'air, une épée brandie vers le ciel.

Vous prenez contrôle de votre vent intérieur et vous en décuplez son intensité. Vous soufflez hors de vous vos peurs et vos doutes, vous expulsez vos souffrances répétitives, vous vous libérez de vos dépendances. La tempête s'intensifie et vous exprimez les non-dits, vous vous délivrez des souvenirs traumatisants du passé, vous relâchez vos mauvaises habitudes et vos manies. C'est un typhon qui bourdonne dans tout votre être. Vous chassez tous sentiments de honte et de culpabilité, délogez les erreurs d'antan et effacez vos connaissances fausses et vos répulsions. La tempête se calme et une douce brise sommeille en vous. Votre intérieur est vide de toute turbulence et de dérangement.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Cette énergie du vent vous guide une seconde fois vers votre souhait profond de changement. Ici et maintenant, repensez à la formulation de votre sankalpa du début. Prononcez-le depuis les profondeurs de votre être, trois fois. Soyez persuadé de sa réalisation dans votre vie et persévérez avec assurance.

Reprenez contact avec le bonheur du moment présent dans le mouvement. Revenez dans cette pièce où vous avez débuté cette séance. Vous activez le mouvement de votre corps et lentement dans un état d'éveil, repliez et allongez vos doigts et vos orteils, pliez vos poignets et vos chevilles. Pliez vos genoux et vos coudes et ramenez vos jambes vers votre abdomen. Bercez-vous et roulez sur le côté. Ouvrez les yeux et assoyez-vous en silence.

## Séance 19 - N'y voir que du feu

Prenez les articles nécessaires pour être confortable. Étendu en position Shavasana, placez le dos bien droit, les pieds écartés et les bras éloignés du corps. Votre corps se détend et s'immobilise. Laissez vos soucis loin d'ici, n'écoutez que ce que le moment présent propose.

Imaginez une campagne en plein hiver, vous êtes assis prêt des bûches brûlantes. Le bois crépite sous les flammes. Le son des branches sèches qui se consomment vous calme et rend ce moment paisible. Des nomades de passage viennent vous saluer et animent la soirée. Les intonations de joie et d'amour se font entendre durant toute la fête. Vous entendez même chanter les gens. Puis, les gens repartent, le feu s'éteint et le silence s'installe à nouveau.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

La neige se met à tomber et le froid s'installe. Vous décidez de partir à la recherche d'un gîte avant que le froid ne s'empare de vous. Le vent se lève et votre marche est pénible. Vous grelottez, mais vous savez que vous devez trouver un endroit pour vous abriter. Glacé, vos yeux s'écarquillent quand vous apercevez une cabane. Une fumée blanche indique qu'on alimente le poêle. Vous entrez en courant et rapidement vous approchez de la fournaise qui vous réchauffe. Assis devant cette source de chaleur, vous profitez des bienfaits du feu.

Ce moment de quiétude qui vous est offert par le feu vous ramène à vos désirs, un désir qui vous permettra d'aller chercher le meilleur de vous-même. Manifestez en vous ce sankalpa trois fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Une brise entre dans la cabane et agite le feu devant vous. Imaginez la braise flotter vers vous et entrer par vos narines, les fosses nasales, les cavités de vos sinus, passer par votre troisième œil, faire le tour de l'intérieur de votre crâne et descendre par la nuque, les cervicales, les dorsales, les lombaires et jusqu'au bas de votre coccyx. À cet endroit réside un serpent de feu, nommé la Kundalini. C'est la source de votre énergie qui tourbillonne et qui s'éveille en cet instant présent. Elle remonte tout le long de votre dos en passant par vos reins, vos côtes, vos omoplates, vos épaules, dans tout votre dos, dans votre tête, dans votre bras droit, ensuite dans votre bras gauche. Dans tout votre corps, tout partout.

Vous ressentez ce feu énergétique qui remonte dans tout votre corps : dans les orteils des deux pieds, les chevilles, les deux genoux, les deux cuisses, l'aine droite, l'aine gauche, les deux aines, la hanche droite, la hanche gauche, la poitrine à droite, la poitrine à gauche, la clavicule à droite, la clavicule à gauche, les deux clavicules, le cou, le menton, les deux lèvres, les deux narines, les deux oreilles, les deux joues, les deux yeux, les deux sourcils, l'espace entre ces deux sourcils, le front et le sommet de la tête.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Concentrez-vous maintenant sur le soleil, symbole originel de chaleur et du feu. Inspirez profondément et permettez à cet astre de feu de laisser une parcelle s'en détacher et rejoindre votre poitrine. Expirez intensément et laissez la balle enflammée pénétrer par votre plexus solaire. Inspirez à nouveau pour activer le feu de l'amour, logé au fond de cœur. Expirez encore pour que la flamme envahisse votre corps tout entier d'amour inconditionnel. Inspirez pour que l'amour vous envahisse; expirez, pour transmettre votre amour aux autres sans condition. Continuez à votre propre rythme cette respiration de feu qui vous transforme en amour pur. Activez en vous, l'Amour vrai.

En portant à nouveau votre regard vers le soleil, voyez une autre sphère incandescente s'en échapper et venir en direction de votre ventre. Utilisez cette boule de feu pour vous purifier en comptant à rebours chaque phase de la respiration à partir de 27. 27, vous inspirez, le feu s'embrase dans votre estomac. 26 vous expirez, les déchets physiques et émotionnels brûlent. 25, inspirez, nourrissez le feu pour qu'il devienne plus fort. 24, expirez, tout ce que vous ne voulez plus porter, brûle. Respectez votre respiration en continuant le décompte. Laissez Agni qui représente le feu au centre de votre abdomen, utiliser son potentiel de destruction. En cas d'oubli, le compte se fait à nouveau à partir de 27.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Le soleil s'intensifie et brûle des images dans votre esprit. Focalisez chacune d'elle tout en restant concentré : un dragon bien endormi, un forgeron chauffant son métal, un volcan en attente d'exploser, un chandelier allumé dans le noir, un phénix de feu en plein vol, un tapis épais devant le foyer, la foudre qui s'abat dans la tempête, un potage en pleine cuisson, un cœur tout feu tout flamme, un soufflet activant une fournaise, un train à vapeur en route, une flammèche s'échappant d'un bûché, des étoiles allumées dans la nuit, la fumée d'une cheminée, un coureur transportant la flamme olympique, la flamme d'une bougie.

Visualisez-vous en posture de méditation devant une bougie, dans un endroit sombre et calme. Imaginez vos yeux qui s'ouvrent, et centrez le regard sur le centre de la flamme, sans cligner des yeux. Les yeux sont légèrement écarquillés. Fixez ainsi la flamme jusqu'à l'apparition de larmes. Puis, fermez les yeux et étalez les larmes, avec la base de la paume des mains, autour des yeux. Répétez le processus en augmentant graduellement les périodes de fixation.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous brûlez d'envie de formuler votre souhait, énoncé en début de séance, pour une seconde fois. Utilisez la puissance du feu pour trouver la force et l'assurance de dicter votre Sankalpa à trois reprises.

Abordez maintenant le retour doucement, tranquillement. Ramenez votre attention sur le monde extérieur. Bougez votre corps lentement et préparez-vous à vous relever doucement. Ne vous pressez pas, rien ne presse. Gardez les yeux fermés, ne les ouvrez que lorsque vous vous sentirez prêt.

## Séance 20 - La lumière venue d'ailleurs

Allongez-vous sur le sol, la paume des mains vers le ciel et les pieds tombants vers l'extérieur. Respirez consciemment, pendant quelques instants, sans forcer le rythme. Sentez qu'à chaque mouvement du souffle vous percevez davantage le poids et la densité de votre corps, d'une façon agréable et tout à fait confortable. Vous chassez de votre esprit toutes les pensées troubles. Vous faites le vide et vous vous rapprochez de la quiétude.

Prenez conscience des bruits extérieurs, les plus lointains. Maintenant, prenez conscience des bruits de cette salle : il vous suffit de savoir qu'ils sont là et font partie du décor. Allez encore plus près, et visitez votre intérieur. Percevez les bruits provenant de votre corps, autant ceux de la respiration, de la digestion ou de vos pulsations, faites-y bien attention.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Tout est sombre, terne, sans couleur comme dans un vieux film en noir et de blanc. Vous ressentez cette atmosphère lourde, au point d'en souffrir physiquement ou moralement. Au loin, une boule multicolore se dirige vers vous. Cette boule teintée venue d'ailleurs transporte l'ensemble des couleurs. Vous ressentez la joie de vivre devant toutes ces couleurs qui dansent autour de vous et à l'intérieur de vous, intensément.

Un trait lumineux, violet, touche votre tête et vous aide à prononcer mentalement votre Sankalpa, votre souhait personnel. Utilisez la lumière pour définir précisément votre résolution et lui donner toutes les chances de se réaliser dans votre vie. Dites-le trois fois dans la conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Sentez la paume de la main droite, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule et l'aisselle. Puis redescendez vers la taille droite, la hanche droite, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, chacun des cinq orteils du pied droit. Sentez la main gauche, le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Passez à la paume de la main gauche, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule et l'aisselle. Puis redescendez vers la taille gauche, la hanche gauche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, chacun des cinq orteils du pied gauche.

Faites circuler des filaments lumineux blancs dans les voûtes plantaires, le dessus de vos pieds, les talons, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses, les hanches, le bassin, les fesses, la colonne vertébrale, le dos, le ventre, le plexus solaire, la poitrine, la cage thoracique, le cou, la gorge, les épaules, les bras, les coudes, les avant bras, les poignets, les mains, les doigts, la tête, le crâne et le visage. La lumière est dans les articulations, la musculature, vos fonctions organiques, tout le corps, tout le corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un rayon indigo vient se poser entre vos deux sourcils, à l'emplacement du troisième œil. Progressivement faites entrer le rayon millimètre par millimètre à l'intérieur de la tête. Sur l'inspiration, le rayon pénètre un peu plus loin. Sur l'expiration, il ressort. Sur le prochain inspire, laissez pénétrer le rayon un peu plus à l'intérieur. Sur l'expire, laissez le rayon s'éloigner. Continuez de suivre le souffle jusqu'à ce qu'il atteigne le centre de votre cerveau. Le rayon et votre souffle exécutent une valse qui les emporte dans un flot d'énergie continu et perpétuel de va-et-vient. Vous êtes devenu lumière.

Un reflet bleu vient illuminer votre gorge et allonger vos respirations. Maintenant vous allez compter à l'envers depuis 27 sur chaque mouvement du souffle, à l'inspire et à l'expire. À l'inspiration mentalement prononcé 27, à l'expiration prononcez 26. La lumière bleutée entre par votre gorge, 25 et elle en ressort à 24. Continuez ainsi sans vous tromper, dans un tempo qui vous est propre, jusqu'à zéro. Ressentez le souffle être de plus en plus long, sentez l'air qui caresse votre gorge longuement.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un faisceau lumineux vert s'introduit dans votre cœur et y trace des images liées les unes aux autres. Un prisme de cristal diffusant plein de nuance, un soleil brillant sur la plage, des lucioles dansant dans la nuit, un lac gelé aux mille éclats. Le phare d'un train roulant dans un tunnel, un cadran solaire d'un temple Maya, une soirée criblée de perséides, un spectacle de feux d'artifices, une rose s'ouvrant au lever du soleil, un phare éclairant un bateau dans la brume. Ressentez l'amour dans votre cœur envers l'ensemble de la diversité de ce monde.

Un éclat jaunâtre vrille vers le plexus solaire. Imaginez maintenant un petit soleil qui pointe dans votre cœur. Visualisez cet astre lumineux qui déploie ses rayons dans tout votre corps, en le remplissant peu à peu. Votre corps physique s'illumine et rayonne de tous ses feux. Ce rayonnement dépasse les limites de votre chair et vous englobe dans un cocon lumineux et protecteur. Vous êtes entouré de cette sphère protectrice. Cette boule jaune est si puissante qu'elle vous protège de toute attaque extérieure et expulse tout ce qui peut vous nuire au plus profond de vous. Percevez toutes vos émotions sombres se consumer devant cette lumière jaune.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un rayonnement orangé éclaire votre ventre. Vous voyez votre souhait écrit en toutes lettres dans cette lumière orange. C'est ainsi que pour une seconde fois vous retrouvez la formulation initiale de votre Sankalpa. Dites-le à nouveau à trois reprises, en y mettant tout votre courage et en étant convaincu de sa réussite.

Une couleur rouge émerge de votre zone pelvienne. Cette lumière éclaire tout votre corps. Vous commencez à le bouger doucement, en toute conscience. Mains et pieds, pour débiter, poignets et chevilles par la suite, genoux et coudes. Prenez plaisir à regarder ce qui vous entoure et venez-vous asseoir.

## Séance 21 - La contrée des nuages

Allongez-vous au sol en vous couvrant bien, des talons jusqu'au menton. Restez complètement immobile, sur le dos si possible. Maintenez votre attention sur le corps figé. Vos yeux se referment, mais restez dans la vigilance, ne vous endormez pas. L'expérience et les ressentis du moment présent devraient être votre seule préoccupation. Calme et détente vous attendent, chaque étape étant un moment paisible pour approfondir le relâchement.

Suivez en toute simplicité les bruits les plus éloignés de vous. Laissez les sons atteindre vos oreilles sans vous y attacher. Repérez-les, les uns après les autres. Attardez-vous sur l'un d'eux, et passez à un autre. Ayez une égale attention sur chacun des bruits. Poursuivez l'expérience avec des sons à proximité de vous. Prenez acte de leur présence, sans que ceux-ci viennent vous troubler. Laissez passer ces sons dans votre esprit, comme de simples nuages, qui circulent dans le ciel infini.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes dans un rêve, allongé dans une plaine et le regard dirigé vers le ciel. Le ciel est vaste et inspire la sérénité. Collez-y votre conscience et faites comme si votre esprit était à son image, complètement libre, dépouillé de toute pensée. Un nuage se pointe de temps à autre, mais repart aussitôt. Laissez maintenant le ciel se remplir de nuages et à l'aide de votre index, colorez-les de la couleur de votre choix. Faites appel à un nuage bleu, vert ou indigo pour invoquer le calme.

Inspiré par la force de votre conscience, vous puisez dans votre cœur un vœu positif, clair, personnel et porteur de vie. Écrivez dans les nuages colorés, votre Sankalpa à trois reprises pour qu'ils deviennent l'élément dans lequel vous y plongez votre conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Les nuages descendent maintenant vers vous. Ils vous enveloppent de la tête aux pieds d'une couche cotonneuse, colorée par la couleur que vous avez choisie. Puis, la couleur se transfère sur le bout des doigts, le dessus des mains, l'épiderme de vos bras, les plis de vos coudes, les reliefs de vos épaules, la superficie de votre torse et vos omoplates, les creux et monts de votre ventre et de votre dos, la rondeur de vos cuisses, la surface de vos genoux, l'étendue du reste des jambes, tout le tour de vos pieds, l'extrémité de vos orteils. Ressentez votre peau à l'avant et à l'arrière. Tout le corps est rempli de la couleur choisie au départ.

Continuez de colorer votre peau, de la couleur du nuage. La texture de vos cheveux, les plis de votre front, la délicatesse de vos paupières, les lignes de votre nez, les traits de vos oreilles, la courbure de vos joues, le dessin de vos lèvres, la commissure de ceux-ci, le rebord du menton. Tout le visage devient lisse et brillant dans la couleur de prédilection. Le moindre recoin de votre visage est souple et lisse, témoignant de votre détente. Tout votre faciès est décontracté.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

À chaque respiration, voyez de nouveaux nuages se former. Ils se distinguent par leur taille, leur poids et leur forme unique. Conscient de l'amplitude croissante de la respiration, sa vigueur amplifie la formation de nuages. Chaque inspiration vous apporte une nouvelle énergie nécessaire à la création de ce ciel moutonneux et calme. Vous décidez maintenant de souffler sur ces nuages. Ce plafond de nuages renferme tout ce qui est indésirable pour vous. Sur chaque expiration, soyez conscient qu'ils s'éloignent loin de vous. Portés par votre souffle qui s'allonge, les nuages se dissoudront dans l'air, tout au loin.

Sur un compte à rebours commençant à 27, servez-vous de votre respiration pour vous élever dans le ciel. Vous inspirez, 27 et la gravité s'atténue. Vous expirez 26, vous devenez plus léger. Inspirez 25, la terre relâche son emprise. Expirez 24, vous êtes de plus en plus éthéré. Continuez selon votre propre rythme respiratoire, en vous approchant de plus en plus près des nuages.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous êtes maintenant dans la contrée des nuages. C'est un village flottant qui se déplace au gré du vent. Ses habitants se nomment les nuageois, ils vivent dans les nuages et se nourrissent de joie. L'un d'eux vous accueille et vous montre les merveilles qui vous entourent. Des moutons dormant en groupe, des moutons dormant en groupe. Un nid douillet de plumes d'oie, un nid douillet de plumes d'oie. Un pommier éternellement garni de fleurs, un pommier éternellement garni de fleurs. Une déesse vêtue de sa robe blanche, une déesse vêtue de sa robe blanche. Des guimauves rondes et moelleuses, des guimauves rondes et moelleuses. Une colombe se baignant dans une rivière, une colombe se baignant dans une rivière. La lune dans un sourire cyclique, la lune dans un sourire cyclique.

Le nuageois vous invite à vous installer dans un sofa ouaté et confortable. Il couvre votre tête de ses mains et partage avec vous la joie qui l'habite. Votre esprit s'allège et les mauvais souvenirs disparaissent pour laisser place à des moments de bonheur que vous avez vécus. La béatitude que vous offre la vie immerge entièrement votre conscience. L'exaltation d'être dans le moment présent prend toute la place. Le bonheur est là, simplement.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un petit nuage vous ramène sur la terre. Durant la descente, vous reformulez le désir du début de la séance. Soufflez votre Sankalpa trois fois, comme un secret livré à l'univers. Tous les éléments se mettent alors en place pour permettre la réalisation de vos aspirations les plus profondes.

Observez le calme de votre respiration, votre visage est souriant. Commencez à réveiller votre corps, en bougeant vos pieds, vos mains. Tournez lentement la tête de droite à gauche, de gauche à droite. Étirez votre corps dans tous les sens, comme le matin au réveil, prenez le temps d'installer un sourire.

## Séance 22 - Le puits profond

Préparez-vous en prenant une position confortable sur le plancher, jambes et bras allongés, les paumes des mains orientées vers le ciel, les pieds tombant vers l'extérieur. Laissez s'affaïsser vos muscles les uns après les autres vers le sol. Le relâchement prend toute sa place pour laisser les tensions fondre et se dissoudre, les unes après les autres. Fermez vos yeux et laissez votre esprit se vider de ses pensées, les unes après les autres. La tranquillité prend toute sa place, les tumultes de la vie s'éloignent progressivement. Devenez imperturbable, ne laissez absolument rien briser ce cadeau que vous êtes en train de vous offrir; Être en contact qu'avec vous-même, la personne la plus importante de votre vie.

Vous vous visualisez marchant dans un sentier désert, divisant en deux un champ de blé doré. La chaleur est torride et l'absence de brise rend votre promenade silencieuse. Aucun son ne vient briser cet instant de quiétude. Vous progressez dans ce mutisme de la nature. Vous arrivez à un puits surélevé, bordé d'une armature métallique. Penchez-vous au-dessus du puits et murmurez votre nom. Écoutez bien la résonance du son. Recommencez à plusieurs reprises en amplifiant l'intensité de votre voix et de l'écho.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Un seau en bois est attaché à une corde de chanvre passant autour d'une poulie. Vous saisissez le bout du cordage et vous poussez le récipient dans le puits avec facilité. Vous descendez celui-ci en douceur pour éviter qu'il se heurte sur les rebords du puits. Le réservoir se remplit d'eau une fois rendu en bas et vous amorcez sa remontée. Plus vous remontez celui-ci, plus la gravité se fait ressentir et plus l'effort exigé augmente. Vous utilisez votre force et votre énergie intérieure pour sortir le tonneau hors du puits.

Encouragé par vos efforts, vous puisez dans le fond de vos poches pour en sortir une pièce de monnaie de votre choix. Vous allez faire un vœu éclatant sur votre vie, un souhait d'une grande luminosité sur votre évolution. Jetez la pièce dans le puits en tonnant intérieurement votre Sankalpa trois fois.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

L'eau présente dans le sceau que vous avez remontée est d'une clarté surnaturelle. Vous y trempez les mains, l'eau est si rafraîchissante. Vous aspergez votre corps, une partie après l'autre. La main droite, le bras gauche, le coude droit, l'épaule gauche, le torse droit, la hanche gauche, la cuisse droite, le genou gauche, le mollet droit, le pied gauche, le pied droit, le mollet gauche, le genou droit, la cuisse gauche, la hanche droite, le torse gauche, l'épaule droite, le coude gauche, le bras droit, la main gauche.

Vous décidez aussi de boire de cette eau si limpide, elle est tellement désaltérante. L'eau rafraîchie, vos lèvres, votre langue, votre palais, votre bouche, toute la mâchoire, toute la tête, votre gorge, l'œsophage, le plexus solaire, tout le torse. L'estomac, tout le ventre. L'eau continue de se répandre dans toute la jambe droite, toute la jambe gauche, tout le bras droit, tout le bras gauche, tout l'avant du corps, tout l'arrière du corps. Soyez conscient de la fraîcheur dans l'entièreté de votre organisme.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Prenez conscience de votre respiration, celle-ci affecte le niveau de l'eau du puits, comme la lune affecte la marée. C'est votre souffle qui va permettre à l'eau de remplir et vider le puits. À l'inspiration l'eau y remonte, à l'expiration, l'eau redescend. Synchronisez votre cycle respiratoire avec votre visualisation. Avec calme, vos poumons et le puits se combent d'énergie vitale. Dans la quiétude, ils évacuent. Continuez selon votre propre rythme d'inspiration et d'expiration. Prenez votre temps, ne précipitez pas le moment présent, soyez conscient de cet instant de contact avec votre propre respiration.

Vous décidez de descendre vers le fond du puits selon la méthode qui vous convient le plus, par l'échelle accrochée au mur, ou par le cordage qui vous a permis de monter le sceau d'eau. Comptez à rebours votre descente en le synchronisant sur votre expiration. Vous inspirez 27, vous prenez votre énergie, vous expirez 26 pour descendre plus bas. 25, inspire, vous prenez une pause pour sentir la force de vie imprégner votre corps. 24, expire, continuez votre progression vers les paliers inférieurs. Restez dans la vigilance, comptez bien votre souffle et reprenez à 27 si vous oubliez où vous en êtes présentement.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Enfin vous êtes arrivé tout en fait en bas, tout au fond du puits. Sur les murs de la caverne, des images défilent sous vos yeux. Une colline entièrement fleurie, une colline entièrement fleurie. Un ours polaire dormant sur la banquise, un ours polaire dormant sur la banquise. Un large fleuve serpentant la plaine, un large fleuve serpentant la plaine. Une vieille chaise berçante sur le perron, une vieille chaise berçante sur le perron. Un papillon en plein vol au lever du soleil, un papillon en plein vol au lever du soleil. Une forêt tropicale qui s'étend jusqu'à l'horizon, Une forêt tropicale qui s'étend jusqu'à l'horizon. Un magnifique bijou serti d'une émeraude, un magnifique bijou serti d'une émeraude. Une lune rouge lors d'une éclipse, une lune rouge lors d'une éclipse. Les images cessent et la caverne s'assombrie peu à peu.

Un passage illuminé vous invite à poursuivre votre progression. Malgré les toiles d'araignées et les différents insectes, vous avancez sans perdre confiance, dans une assurance infaillible, en vous sentant en toute sécurité. Vous arrivez dans une pièce faiblement illuminée, dépouillé et habité par une ambiance de calme absolue. Une grande horloge en son centre s'est arrêtée juste pour vous. Elle vous offre le temps de vivre le moment présent. Méditer quelque instant pour vous connectez à vous-même.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

L'horloge se remet en fonction, mais dans le sens inverse, vous reculez comme dans un film en marche arrière, vous revenez dans le couloir, la caverne, remontez le puits et revenez à la surface. Vous jetez une pièce de monnaie à nouveau et invoquer votre Sankalpa, une seconde fois, à trois reprises.

C'est la fin de la séance et vous reprenez conscience tranquillement, amplifiez votre respiration. Bougez tranquillement vos membres inférieurs et supérieurs. Par la suite bouger tout le reste corps doucement.

## Séance 23 - Promenade en montagne

Pour bien débuter, allongez-vous confortablement sur le dos, les yeux fermés, les jambes légèrement écartées, les pieds dirigés vers l'extérieur. Placez vos bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le plafond, le cou bien droit aligné avec votre colonne vertébrale. Recherchez une position idéale afin de rester immobile toute la durée de la séance. Si nécessaire, installez tapis, coussins ou couverture pour plus de confort.

Prenez maintenant conscience des sons autour de vous. Écoutez ce qui se passe à l'extérieur. Écoutez les sonorités les plus lointaines, sans les identifier. Portez une attention égale à chacune d'elles. Concentrez-vous sur les sons produits tout près. Puis dirigez-vous vers les sons qui sont au plus profond de vous.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez-vous face à la plus belle montagne du monde. Vous la regardez attentivement de haut en bas. Sa forme vous plaît et vous percevez de plus en plus ses détails. Observez sa structure, la cime, sa crête, ses fondations qui émergent du sol, ses rebords escarpés. Remarquez l'immobilité de sa masse, sa tranquillité infinie. Sentez la différence entre vous et la montagne : vous êtes en perpétuels mouvements et les remous de votre corps se font sentir sans cesse. La montagne est solide, fixe et immobile depuis des siècles.

Le Sankalpa est un souhait positif et clair, une pensée des plus nobles. Choisissez maintenant une phrase qui correspond à un désir de progrès personnel et répétez-la à trois reprises, quand vous serez prêt, dans le silence intérieur et avec grande conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Comme la montagne que vous avez observée de haut en bas, répétez le nom des parties de votre corps que je nommerai : le sommet du crâne, le front, les sourcils, les deux yeux, le troisième œil, les oreilles, le nez, les joues, les lèvres, le menton, tout le visage. L'épaule droite, le bras, le coude, l'avant-bras, la main, la paume de main, les doigts et le pouce. Puis la poitrine droite, l'abdomen, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, les orteils. Tout le côté droit. L'épaule gauche, le bras, le coude, l'avant-bras, la main, la paume de main, les doigts et le pouce. Puis la poitrine gauche, l'abdomen, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied, les orteils. Tout le côté gauche. Tout l'avant du corps, toute l'arrière du corps, tout le corps dans son ensemble, tout le corps.

Essayez de faire entrer la montagne dans votre corps. Votre tête devient la cime de la montagne, vos bras en sont ses versants abrupts, vos jambes sont ses flancs en pente douce et vos pieds en sont la base, solidement ancrés dans la terre. Expérimentez à la base de votre colonne vertébrale la droiture et la sensation d'élévation de la montagne. Vous ne regardez plus la montagne, vous êtes la montagne, la montagne est collée à votre propre peau. Sentez votre solidité intérieure.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Prenez une grande inspiration. À l'expiration, vous partez d'un pas solide vers le sommet de la montagne. Inspirez à nouveau profondément. À l'expiration, vous gravissez la pente parsemée de divers rochers. Inspirez à nouveau et sur l'expire, vous gravissez une pente de plus en plus à pic. Poursuivez cette ascension en vous dirigeant vers le sommet tout en observant votre rythme. Vous inspirez et expirez dans le calme et en sécurité.

Arrivé au sommet, vous comptez à rebours vos respirations. 27, vous inspirez, l'air pur entre en vous. 26, vous expirez vous évacuez tout ce qui est indésirable. Puis 25, vous inspirez l'air dans toute sa pureté. 24, vous expirez et chassez toutes souillures en vous. Continuez le décompte à votre rythme. Respirez ce vent si pur, au haut de la montagne.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous vous assoyez maintenant au sommet de la montagne. Vous laissez venir la fin de la nuit en fermant les yeux et bon nombre d'images défilent intérieurement. Voyez et ressentez ces images : une prairie fraîchement sarclée, un feu de bois crépitant tranquillement, une pluie fine et chaude d'une nuit d'été, un ciel bleu et sans nuage, des bernaches au retour du printemps, la voûte stellaire remplie de ses astres, des saumons remontant le courant d'une rivière, la marée qui augmente sous l'influence de la lune, une aurore boréale au-dessus du pôle nord, une promenade à cheval en automne, un chien qui dort sous la cheminée, une mer sans vague sous un soleil souriant, une chenille devenant un beau papillon, un sage en pleine méditation, un cerf-volant qui plane au gré du vent.

Bientôt le soleil va se lever juste en face de vous. De votre place de choix vous admirez le panorama du haut de la montagne. Au-delà de l'horizon, à l'est, le ciel pâlit pour annoncer l'aurore. Les couleurs passent de l'indigo au bleu pâle, du violet au rose. Le soleil se montre le bout du nez dans ses lueurs orangées. Vous tournez la tête en direction opposée vers l'ouest et le ciel est toujours ombragé. Tournez de nouveau la tête pour admirer le spectacle dans toute sa splendeur. Il répand partout ses rayons paisibles et énergisants. Prenez cet instant, au sommet de cette montagne, pour emmagasiner cette lumière, la même qui rayonne en ce moment dans votre cœur.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Inspiré par ce moment magique, vous puisez dans votre cœur le souhait que vous aviez énoncé en début de séance. C'est le Sankalpa que vous allez clamer pour une seconde fois, à trois reprises, avec la conviction profonde de sa réalisation, vous y croyez de tout cœur.

Bougez légèrement les orteils, remuez délicatement les doigts, déplacez doucement la colonne vertébrale, avec un mouvement du bassin et des épaules. Continuez en étirant bras et jambes pour vous allonger au maximum. Relevez-vous et ouvrez les yeux dans le bonheur du moment présent.

## Séance 24 - Les trois portes

Étendez-vous confortablement, les jambes écartées sans que l'intérieur des cuisses ne se touchent. Bras séparés du corps et les mains tournées vers le ciel. Gardez la tête droite. Fermez les yeux et invitez-vous dans cette détente consciente. Expérimentez le lâchez prise.

Soyez maintenant conscient des bruits les plus distants. Laissez ces sons atteindre vos oreilles. Repérez-les, les uns après les autres, en les suivant seulement quelques instants. Détachez-vous de ces différentes sonorités. Prenez conscience des sons plus rapprochés, des plus grossiers au plus subtils.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous marchez dans un sentier à la nuit tombante. La noirceur s'installe progressivement et vous cherchez un gîte où vous pourrez vous reposer. Vous arrivez devant une belle maison étincelante et bien invitante. Au-dessus du portail, une inscription porte la mention : « Accueil ». Vous franchissez le portail et vous vous retrouvez dans une salle immense possédant trois portes de couleurs différentes. Chacune des portes est sculptée avec des motifs saisissants. Des lumières éclairent la salle, tout est si lumineux.

C'est le moment d'invoquer votre Sankalpa. Formulez ce souhait de façon positive, claire et avec une portée personnelle. Répétez-le intérieurement trois fois, avec grande conviction.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Sur la première porte est inscrit : Comment est votre corps? Vous voyez un livre d'anatomie au milieu de la pièce, ressentez à tour de rôle les lieux nommés. Le pouce de la main droite, 2e, 3e, 4e, 5e doigt, poignet, coude, épaule, aisselle, hanche, cuisse, genou, cheville, talon, pied, gros orteil, 2e, 3e, 4e, 5e orteil. Le pouce de la main gauche, 2e, 3e, 4e, 5e doigt, poignet, coude, épaule, aisselle, hanche, cuisse, genou, cheville, talon, pied, gros orteil, 2e, 3e, 4e, 5e orteil. Le sommet de la tête, front, sourcil droit, sourcil gauche, œil droit, œil gauche, oreille droite, oreille gauche, joue droite, joue gauche, narine droite, narine gauche, lèvre supérieure, lèvre inférieure, menton, cou, clavicule à droite, clavicule à gauche, poitrine droite, poitrine gauche, taille, nombril, bas ventre, cuisse droite, cuisse gauche, genou droit, genou gauche, cheville droite, cheville gauche, pied droit, pied gauche.

Les plantes des pieds, talons, mollet, arrière des genoux, arrière des cuisses, fessier droit, fessier gauche, omoplate droite, omoplate gauche, épaule droite, épaule gauche, lombaires, dorsales, cervicales, tête. Tout le dos, Toute la jambe droite, toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble, tout le bras droit, tout le bras gauche, les deux bras ensemble, toute la tête, tous le dos, toute l'arrière du corps, tout l'avant du corps, l'arrière et l'avant ensemble, tout le corps, tout le corps. Vous sortez de la pièce et apercevez qu'au dos la porte franchie est inscrit : J'accueille mon corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Sur la seconde porte, il est inscrit : Comment est votre souffle? Vous observez alors vos mouvements respiratoires de façon attentive. Chaque fois que le ventre se gonfle, inspirez le calme de la pièce. Chaque fois que votre abdomen se rétracte, expirez toutes vos tensions hors de votre corps. Sans changer votre rythme, sentez la paix s'installer à chaque inspiration; sentez toute la libération que vous procure vos expirations. Maintenez encore quelques instants ce contact avec votre précieuse respiration.

À présent, compter à rebours vos propres respirations en partant de 27. Voyez le trajet de l'air qui s'introduit dans votre ventre sur l'inspiration. Visualisez la remontée sur l'expiration. Inspirez 27, vers le bas, expirez 26, vers le haut. 25, prochaine inspiration, 24 prochaine expiration. Poursuivez à votre rythme ce mouvement, tout en respectant le décompte. Vous sortez de la pièce et au dos de la porte est inscrit : J'accueille mon souffle.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Sur la troisième porte est inscrit : Comment est votre esprit? Une encyclopédie visuelle est ouverte par terre en face de vous. Avec votre force de concentration vous en tournez les pages et visualisez les images suivantes : l'ombre fraîche des cèdres géants, une feuille d'érable glissant sur l'eau, des étoiles brillantes dans un ciel de minuit, les vagues qui s'échouent sur un rivage de sable blanc, le bruit répétitif du pendule d'une vieille horloge, la fumée blanche s'échappant d'une belle chaumière, un pont en pierre chevauchant une crique rocheuse, une pyramide de cristal pur.

Vous refermez l'encyclopédie et vous la replacez dans une des étagères qui entoure la pièce. Vous regardez tous les livres qui sont à votre portée. Choisissez-en un qui vous inspire. Vous le feuillotez page par page et vous constatez que toutes les pages sont blanches. Au centre du livre, vous trouvez une enveloppe qui vous est adressée. Vous l'ouvrez pour sortir la lettre. Un message, à votre attention, y est inscrit. Retenez bien les paroles que vous voyez, c'est un secret venant de vos profondeurs. Mémorisez ces mots. Méditez en silence dans ce lieu de calme. Laissez passer toutes pensées, libérez votre esprit complètement. Vous allez sortir de la pièce et au dos la porte est inscrit : J'accueille mon esprit.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Souvenez-vous maintenant de votre Sankalpa énoncé au début de la séance. Vous devez répéter la même formulation pour une seconde fois. Clamez-le à trois reprises du plus profond de votre cœur. Faites vibrer pleinement cette intention, tout en étant convaincu de sa réalisation dans votre vie. Vivez votre Sankalpa.

Il est venu le temps de terminer la séance. Revenez dans le moment présent, dans cette pièce. Bougez les orteils, les doigts, les poignets et les chevilles. Étirez-vous. Tournez la tête de droite à gauche. Installez-vous confortablement en position assise, tout en ouvrant les yeux lentement. Souriez, la vie est tellement belle.

## Séance 25 - Le temps qui passe

Étendez-vous avec la sagesse d'écouter les besoins de votre corps, en prenant les appuis nécessaires pour bien supporter vos jambes, votre dos, votre tête et vos bras. Prenez tout le confort requis pour vous éviter des douleurs inutiles. Si en cours de séance, un élancement ou un malaise se fait ressentir, envoyez l'énergie de votre respiration dans cette région ou bien bouger lentement si une correction de posture vous est souhaitable. Votre corps commence à se détendre, vos tensions diminuent progressivement. Le calme s'installe profondément et vous oubliez, pour un instant, tous vos soucis.

Ressentez tout ce qui entre en contact avec la surface de votre corps, que ce soit les vêtements sur votre peau ou simplement l'air ambiant. Constatez les différences de caractéristiques de votre chair aux différents endroits de votre corps, son élasticité, son niveau de tonus ou de sécheresse. Percevez les manifestations des rides d'expressions sur votre visage. Imaginez-vous en train de passer le bout de vos index sur la paupière de vos yeux, l'arête du nez, l'épaisseur de vos lèvres. Ressentez les traits formés dans vos mains, les sillons présents dans vos paumes et le long de vos doigts.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Sentez bien le poids de votre corps, son appui sur le sol, toute sa densité. Allez vers une sensation intense de lourdeur. Imaginez à présent la surface de votre peau plus diffuse, vous êtes plus léger. Puis, allez vers la sensation opposées, la légèreté. Passez d'une sensation à l'autre en ressentant bien les fluctuations de votre poids. Imaginez que la gravité se modifie et les lois physiques de ce monde change.

Je vous laisse un temps pour réfléchir à un désir de progrès personnel, un souhait de bonne résolution pour vous-même, votre Sankalpa. Évoquer sa réalisation et ressentez sa profonde réalisation en vous-même. Prenez ce temps de recueil intérieur et répétez-le trois fois, dans ce moment présent.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Vous allez passer à la rotation de la conscience en imaginant une lumière se déposer sur chaque partie qui sera mentionnée. Commencez avec le pouce de la main droite, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> doigt, paume, poignet, coude, épaule, aisselle droite, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, orteil du pied droit, gros orteil, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> orteil. Continuez avec le pouce de la main gauche, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> doigt, paume, poignet, coude, épaule, aisselle gauche, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied, orteil du pied gauche, gros orteil, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> orteil.

Plantes des pieds, talons, mollet, arrière des cuisses, fessiers, lombaires, dorsales, omoplates, cervicale, occiput, sommet de la tête. Front, sourcils, yeux, oreilles, joues, narines, lèvres, menton, cou, clavicules, poitrine, taille, abdomen, bas ventre, cuisses, genoux, cheville, pieds. L'avant et l'arrière, tout le corps.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Déplacez votre centre d'intérêt vers une partie de votre corps qui est en difficulté, que ce soit physique, mental ou émotif. Vous voyez uniquement cet endroit qui est à guérir et à soulager. Juste par votre inspiration, vous allez envoyer une énergie bienfaisante dans cet emplacement. Lors de l'expiration, le mal, les tensions et la douleur disparaissent. À chaque inspiration, l'effet ressenti devient de plus en plus agréable et calme. Et au moment de chaque expiration, tout autre effet désagréable vous quitte et s'échappe au loin. Respirer ainsi à votre rythme, dans cette partie du corps, pendant un certain temps.

Dans un compte à rebours, vous allez pousser l'énergie de vos respirations dans tout le corps en partant de 27 vers zéro. Inspirez, 27, votre flux énergétique bienveillant descend jusqu'aux orteils, expirez, 27, ressentez ces vibrations tout en douceur vous restaurer. Continuez avec 26 sur la prochaine inspiration et expiration. Respectez votre rythme respiratoire tout en gardant le compte. Sentez bien les bienfaits que le souffle a sur votre organisme. Observez à votre rythme, ce mouvement. Si vous perdez le compte, revenez à 27. Cessez de déposer votre regard sur le souffle, abandonnez simplement le décompte.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

Imaginez qu'un carrousel projette, dans la paroi interne de votre front, des images diverses de quiétude et de sérénité. Visualisez ceux-ci avec sensation, conscience et émotion. Une colline fleuries de millier de jonquilles, un arbre millénaire encore solide et fier, une rivière serpentant un champ d'orge doré, une pluie chaude d'été regardée de votre balcon, une bouilloire sifflant paisiblement son eau qui chauffe, un plat savoureux mijotant tranquillement sur le feu, une lampe à l'huile allumée au centre de la table, des étincelles emportés par une légère brise, une girouette tournoyant au sommet d'une église, un zeppelin dérivant au-delà des nuages qui flottent, une sérénade paisible jouée sous la pleine lune, un couple en carriole sous un spectacle de milliers d'étoiles. Voyez le vide, que l'espace vide en vous.

Dans cet espace vide, une horloge grand-père bat la mesure du temps. Vous approchez de celle-ci et vous constatez qu'elle est au ralenti, elle vous permet de revivre en mémoire cette journée que vous avez vécu. Commencez par cette séance de Yoga Nidrâ, des images que vous vous remémorez, de votre contact avec votre souffle, du mouvement de circulation sur votre corps. Rappelez-vous du contact avec les gens à votre arrivée, d'avoir franchi la porte, de vous être déplacé pour vous rendre ici. Revivez les épisodes de la journée, vos repas, votre éveil. Voyez tout ce que vous avez vécu.

Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrâ, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.

L'horloge disparaît et vous revenez vers vous, vers votre souhait originel que vous avez énoncé au début de la séance. Ressentez sa vibration résonner dans tout votre cœur et accompagnez-la d'une conviction de réalisation sans faille. Prenez le temps de le répéter intérieurement trois fois en ce moment présent.

Commencer votre retour progressif en bougeant lentement vos extrémités. Activez le mouvement dans les orteils et les doigts. Rendez mobile vos bras et vos jambes. Ouvrez les yeux et regardez le plafond et les murs. Étirez-vous longuement et prenez votre temps pour vous asseoir. La séance est terminée.

## Tableau des significations

### 1. Les cercles enchantés

La symbolique du cercle est d'une richesse immense. Le cercle représente le tout fini et infini, l'unité et le multiple, le plein et la perfection comme l'est le Créateur de l'Univers. Dans de nombreux rituels, le cercle a une connotation de protection. C'est une ceinture sécurisante qui nous garde des aléas de la vie. On peut visualiser celui-ci en période trouble de notre vie ou bien quand on se sent plus fragile.

### 2. Le tableau noir

C'est le regard qui fait le tableau. Son contenu est donc perçu par la vision humaine qu'on lui porte. Mais tout tableau est un trompe-l'œil : il se donne à voir et il renvoie à un ailleurs et un au-delà. Ce qui est important dans celui-ci n'est pas ce qu'il présente, mais plutôt ce qu'il suggère. Le subconscient projette à travers son interprétation ses propres images liées aux souvenirs et expériences antérieures.

### 3. Comment suis-je?

La question en évoque bien d'autre, ici l'idée étant, ce qui nous interroge sur nous-mêmes. Le besoin de se comprendre est un appel à l'introspection de ce qui nous définit et comment les différentes expériences passées nous conditionnent sur nos décisions dans le moment présent. Bien se comprendre nous permet de se libérer graduellement de nos peurs pour un développement personnel et spirituel.

### 4. Le rafiote dans la tourmente

Dans la tourmente, la vie continue de nous faire vivre des expériences. Toute période trouble passe et le calme revient. C'est dans ces moments difficiles que nous avons une occasion incroyable de tirer des leçons et de voir dans ces instants d'insécurité une occasion de se questionner et de confronter nos propres peurs et leurs origines. Ainsi on grandit et on devient plus fort.

### 5. La pyramide enflammée

La pyramide évoque l'échelle ou l'escalier, symboles de l'ascension. Sa forte pente suggère qu'elle doit être escaladée que dans un seul sens, celui de l'ascension. C'est un symbole du développement spirituel. Les différents degrés de la pyramide symbolisent les divers niveaux de spiritualité à atteindre. Parvenir au sommet, c'est rassembler en un point unique notre vie dispersée aux quatre coins.

### 6. L'arbre aux feuilles d'argent

L'arbre est l'union entre le ciel et la terre. Dans sa verticalité, il puise l'énergie du ciel et de l'espace céleste. En retour, il redistribue cette énergie transformée pour nourrir les êtres qui l'entourent. Il nous rappelle que chacun de nous, peut recevoir des autres et que, quand l'on reçoit, c'est un devoir de redonner par la suite. C'est ce cycle qui nous unit, nous sommes d'un même ensemble, uni à un tout.

### 7. La cabane dans la jungle

La jungle a hérité des connotations négatives telles les dangers de l'inconnu. La jungle est l'incarnation de l'inhumanité. La loi de la jungle est une forme d'anarchie représentant les différents aléas qui nous arrivent dans la vie. Un refuge en son plein centre est un lieu de répit ou l'on peut se recharger et retourner sur la route. Il nous rappelle qu'il faut parfois s'arrêter pour reprendre ses forces.

### 8. Le sac à dos

Un sac à dos est un espace de stockage que l'on transporte sur son dos et dont le poids de son contenu se transfère sur nos épaules. Il nous rappelle qu'au cours de notre vie, nos expériences l'enrichissent. C'est la matérialisation sous une forme particulière de l'ensemble de nos pensées et souvent des solutions à nos problèmes qui s'y retrouvent, prêtes à être utilisées.

### 9. Le chêne intérieur

L'arbre impose un questionnement éternel. Sa puissance ou sa fragilité est le propre reflet de notre vie. Être comme un arbre, est une projection de sa force et de sa solidité. Juste le fait de penser que l'on puisse épouser son tronc et ses feuilles, constitue autant d'invitations à épouser notre corps, notre énergie intérieure et nos pensées. En chacun de nous, il existe cette force que l'on peut évoquer.

### 10. Le rayon doré

Nous vivons notre vie en relation avec une multitude de rayons de couleurs. La nature qui nous entoure nous les offre tous, dans toutes les nuances de l'arc-en-ciel. Les couleurs influencent le moral et agissent sur le corps. Elles ont des vertus curatives non seulement sur le corps, mais aussi sur l'esprit. Les couleurs nous inspirent dans l'expression de nos sentiments et nous stabilisent dans notre vie.

### 11. Les bulles féeriques

La bulle, comme l'œuf, le ballon et la coquille, peut représenter le ventre maternel. C'est le lieu originel de protection que l'on peut visualiser à tout moment pour se sentir hors d'attaque. C'est aussi un endroit où germe un désir profond. La bulle, libre de flotter dans l'univers à son gré, attire et accumule l'énergie nécessaire à la réalisation du souhait qu'elle transporte.

### 12. Le bain chaud

Parfois, la vie nous malmène. Il devient alors nécessaire de se reposer, se relaxer, se ressourcer. Le bain chaud réduit le stress, l'anxiété et la tension musculaire. En visualisant celui-ci, on peut arriver physiquement à délier des raideurs, chasser les contractions inutiles et atteindre un apaisement global. Dans cet état profond de sérénité, l'esprit cesse de s'agiter et se clame.

### 13. Le vieux maraîcher

Tous ces Fruits et Légumes ont un sens au niveau de la symbolique spirituelle. C'est le produit de ce que la terre nous offre pour se nourrir, s'alimenter. C'est la mère nourricière qui nous offre son énergie pour vivre. C'est dans un but de reconnaissance qu'une visualisation permet de conscientiser la dette que nous avons envers elle et le devoir de la respecter. Nous lui disons ainsi, simplement merci.

### 14. Méditation sous la pluie

De façon universelle, la pluie est source de vie car elle est un agent fécondateur du sol. De plus l'eau à travers la pluie, est symbole de nettoyage, de purification. Sa visualisation apporte donc une grande énergie et nettoie tout le monde intérieur. Finalement, le son de la pluie nous berce doucement, apaisant le mental en synergie avec les discrets battements réguliers de ses clapotis.

### 15. Au rythme du cœur

La fréquence cardiaque est intimement reliée au calme présent en nous. Une relaxation efficace permettant de stabiliser le rythme cardiaque, augmente la profondeur respiratoire, facilite le travail digestif et régularise les différents états affectifs. Cet ensemble permet de chasser l'anxiété et le stress. L'équilibre personnel sera plus facile à atteindre en étant débarrassé de ces obstacles.

### 16. L'envol céleste

Voler dans les airs ou avoir la sensation de planer est souvent comparé au plaisir de légèreté et de libération. Cela peut également représenter un souhait d'émancipation, d'évasion hors de la réalité, de réalisation d'un désir secret. Notre esprit nous empêche parfois par peur de s'accomplir pleinement. Le vol est une façon pour le subconscient d'exprimer le besoin de briser l'obstacle qu'on s'impose à soi.

### 17. La fontaine de lumière

La fontaine avec ses eaux toujours changeantes symbolise un perpétuel rajeunissement. C'est la longévité par la jeunesse renouvelée. C'est une source jaillissante de vie. La visualisation de cette jouvence peut nous revitaliser sur tous les plans et nous permet de refaire le plein d'énergie. Elle est aussi image de rafraîchissement et de plaisir de la vie. Elle permet d'étancher la soif de vivre.

### 18. La force du vent

Le symbolisme du vent revêt plusieurs aspects. C'est une force élémentaire, un souffle, un influx spirituel d'origine céleste. Il est l'intermédiaire entre le Ciel et la Terre, il est l'espace que remplit le vide. Sa visualisation permet l'union des différents aspects de notre être. C'est la représentation de la force de transformation permettant de faire bouger les éléments de stagnation et permet de progresser.

### 19. N'y voir que du feu

De manière générale, le feu désigne la production de la lumière qui provient d'une combustion. De par la destruction, on obtient l'éclairage au cœur de la noirceur. C'est donc une grande valeur symbolique de purification pour notre propre vie. En se débarrassant des déchets qui nous habitent et nous hantent, on peut arriver à mieux voir et à trouver sa voie. C'est une façon de se nettoyer.

### 20. La lumière venue d'ailleurs

Spiritualité et lumière vont de pair. La manifestation lumineuse associée au Soleil, à la Lune et aux étoiles qui scintillent dans la nuit est primordial depuis bien longtemps. La lumière nous éclaire sur le passage à prendre, elle nous sécurise et éloigne la noirceur. La lumière peut nous guider dans nos choix et permet de détecter les fausses perceptions que nous avons du monde qui nous entoure.

### 21. La contrée des nuages

Les nuages représentent les soucis qui hantent l'esprit. Mais une légère brise peut les chasser. C'est ainsi que l'on transpose cette image à nos problèmes dans la vie. Rien n'est insoluble, toutes difficultés renferment une solution. Au-delà des nuages, on peut voir une vie meilleure. Même si cela nous semble hors de portée, il est possible de changer notre vie et de vivre des temps plus cléments.

---

**22. Le puits profond**

Le puits est symbole d'abondance et de source de vie. C'est grâce au puits que l'eau, élément primordial de la vie, jaillit à la surface de la terre. Sa visualisation permet donc, en premier lieu, de refaire le plein. Il est aussi lié à la connaissance ou à la vérité. C'est une représentation de la source d'enseignement que la vie nous offre. Chaque événement est une occasion de s'abreuver d'expériences.

---

**23. Promenade en montagne**

L'ascension d'une montagne appartient à la connaissance de soi. Ce qui se passe bien au-delà de son sommet, conduit à une connaissance bien plus grande. Sans doute la montée est-elle avant tout, une intériorisation. Le chemin que l'on parcourt est bien plus important que la destination. La route prise dans la vie est le reflet de nos choix et de notre capacité à apprendre de nos erreurs.

---

**24. Les trois portes**

La porte est souvent associée à un moment d'arrêt où l'on doit prendre une décision, où l'on s'interroge. Qu'est-ce qui nous attend? Est-ce un avantage ou un désavantage. Elle représente souvent une mise à l'épreuve de notre courage, un point de transition où l'on affronte nos peurs. En remettant en cause l'origine de nos peurs, il nous est possible de questionner celles-ci et de s'en débarrasser.

---

**25. Le temps qui passe**

Suivre son rythme et prendre le temps nécessaire, c'est un cadeau que l'on s'offre. Vivre l'instant présent garantirait une vie satisfaisante par opposition à vivre dans le passé ou s'inquiéter de l'avenir. La pleine conscience de l'espace actuel permet d'expérimenter le corps et l'esprit dans son conscient et inconscient. Prendre conscience du temps que l'on vit fait aussi travailler la mémoire.

---

# Le Yoga Nidrâ

## [SUR LA FRONTIÈRE DE LA VIGILANCE ET DE LA SOMNOLENCE]

Comment s'approcher le plus possible du sommeil pour en arriver à l'éveil

L'objectif du Yoga Nidrâ est de s'approcher le plus possible du sommeil et établir ainsi un contact avec le subconscient. Se reposant sur des exercices de respiration et de visualisation, il mène vers un état de relaxation profonde tout en restant vigilant. Plus l'état de repos s'installe, moins le conscient est perturbé et plus le subconscient se manifeste sans entrave. Le Yoga Nidrâ permet une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne comme l'éveil.

**ISBN 978-2-9813413-1-0**

Le Yoga Nidrâ : Album des pratiques

Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2012



  
Diviniyog

par Stéphane Lachance