

Le Yoga Nidra

Diviniyog

par Stéphane Lachance

Cahier du débutant



[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 978-2-9813413-0-3

Le Yoga Nidrâ : cahier du débutant
Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2012

Index

INDEX -----	3
REMERCIEMENT -----	5
COURS 1 - PRESENTATION ET DEROULEMENT -----	6
Séance d'asana 1 - Petit réchauffement-----	8
Séance de pranayama 1 - La respiration en trois phases-----	10
Séance de Yoga Nidra 1 - Premier contact-----	11
COURS 2 - LA ROTATION DE CONSCIENCE -----	13
Séance d'asana 2 - De la tête au pied-----	15
Séance de pranayama 2 - Canalisation respiratoire par la gestuelle-----	17
Séance de Yoga Nidra 2 - Les parcours du corps-----	18
COURS 3 - LE SANKALPA -----	20
Séance d'asana 3 - Les extensions pour tout réaliser-----	22
Séance de pranayama 3 - Respirer avec le contrôle énergétique-----	24
Séance de Yoga Nidra 3 - Le parc des réalisations-----	25
COURS 4 - L'OBSERVATION RESPIRATOIRE -----	27
Séance d'asana 4 - Le mouvement sans en perdre l'haleine-----	29
Séance de pranayama 4 - Alternier le souffle pour équilibrer la respiration-----	31
Séance de Yoga Nidra 4 - Le plein bol d'énergie-----	32
COURS 5 - LES PAIRES D'OPPOSEES -----	34
Séance d'asana 5 - On se tord d'un côté à l'autre-----	36
Séance de pranayama 5 - L'air frais en souffle brûlant-----	38

Séance de Yoga Nidra 5 - Les différents côtés en nous -----	39
COURS 6 - LA VISUALISATION D'IMAGES -----	41
Séance d'asana 6 - Retour à la terre-----	43
Séance de pranayama 6 - Les rythmes du victorieux-----	45
Séance de Yoga Nidra 6 - La visite du musée -----	46
COURS 7 - LE RETRAIT DES SENS -----	48
Séance d'asana 7 - Dans tous les sens -----	50
Séance de pranayama 7 - Butiner sans les sens-----	52
Séance de Yoga Nidra 7 - le sentier des sensations-----	53
COURS 8 - LA RECHERCHE DE SOI -----	55
Séance d'asana 8 - Le travail de la force interne -----	57
Séance de pranayama 8 - À la recherche de son vrai souffle -----	59
Séance de Yoga Nidra 8 - Le trésor est en nous-----	60
JOURNAL DE BORD-----	62
MANTRA -----	63
Prabhujee -----	63
Gayatri -----	64
GLOSSAIRE -----	65

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 du m'avoir éclairé ainsi sur la longue route que j'ai entrepris 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 des photos mais aussi pour avoir resté auprès de moi, à travers les étapes de ma transformation qui continue.



C'est lors du sommeil que le corps et l'esprit rechargent leurs piles.

Cours 1 - Présentation et déroulement

Dormir est primordial pour tout être. C'est grâce aux périodes de repos que chacun de nous garde le cerveau au mieux de sa forme et permet à notre corps de se rétablir. Durant le sommeil, les barrières immunitaires se reconstruisent, les tissus se régénèrent et le corps fabrique des hormones. Le repos a un effet bénéfique aussi sur le mental en évacuant la fatigue nerveuse accumulée durant la journée. Il restaure le calme tout en évacuant la colère, le stress, l'angoisse et la nervosité. Cette évacuation de ses irritants permet la libre expression du subconscient.

Le terme **YOGA NIDRA** a la signification de yoga du sommeil. Ce type de yoga possède l'héritage de la branche tantrique du Hatha-yoga. Plus spécifiquement, c'est une utilisation du patrimoine très ancienne décrite dans les traités des Tantras et a été transmise par les Yogis depuis des temps immémoriaux. Le Yoga Nidra est surtout connu en Occident par l'enseignement de Swami Satyananda, disciple de Swami Shivananda, qui a recherché toutes les anciennes pratiques à ce sujet et les a systématisées.

L'objectif du Yoga Nidra 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 profond 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 Nidra permet une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne comme l'éveil.

Le Yoga Nidra nous apprend donc un nouvel état de conscience appelé **SAMDKYA**. Cet état correspond à l'état Alpha du sommeil ou bien sommeil conscient. Pour l'atteindre, il faut chercher un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Dans une posture allongée, il faut maintenir une relaxation profonde sans bouger et sans s'endormir.

Le Yoga Nidra permet donc un état de relaxation pour réduire les tensions physiques et mentales. Par l'équilibre qu'il apporte au niveau cérébral, il permet la réalisation et la recherche de soi et l'illumination.



Dans le Yoga Nidra, Savâsana est une posture de relaxation qui permet de relâcher les tensions intérieures.

L'enchaînement d'une session de Yoga Nidra suit souvent le même ensemble d'étapes, mais selon le niveau des élèves, le contenu spécifique de la pratique peut être plus ou moins raffiné. Optionnellement, on peut débiter par une petite séance d'âsanas pour dégourdir le corps et la respiration. En second lieu, le pratiquant doit s'allonger sur le sol, en SHAVASANA, la posture de relaxation. Une prise de conscience de la pièce où l'on se trouve, des sons environnants et des sensations de son corps suivront par la suite. C'est ici qu'il y aura la rotation de conscience où l'on parcourt les différentes parties du corps.

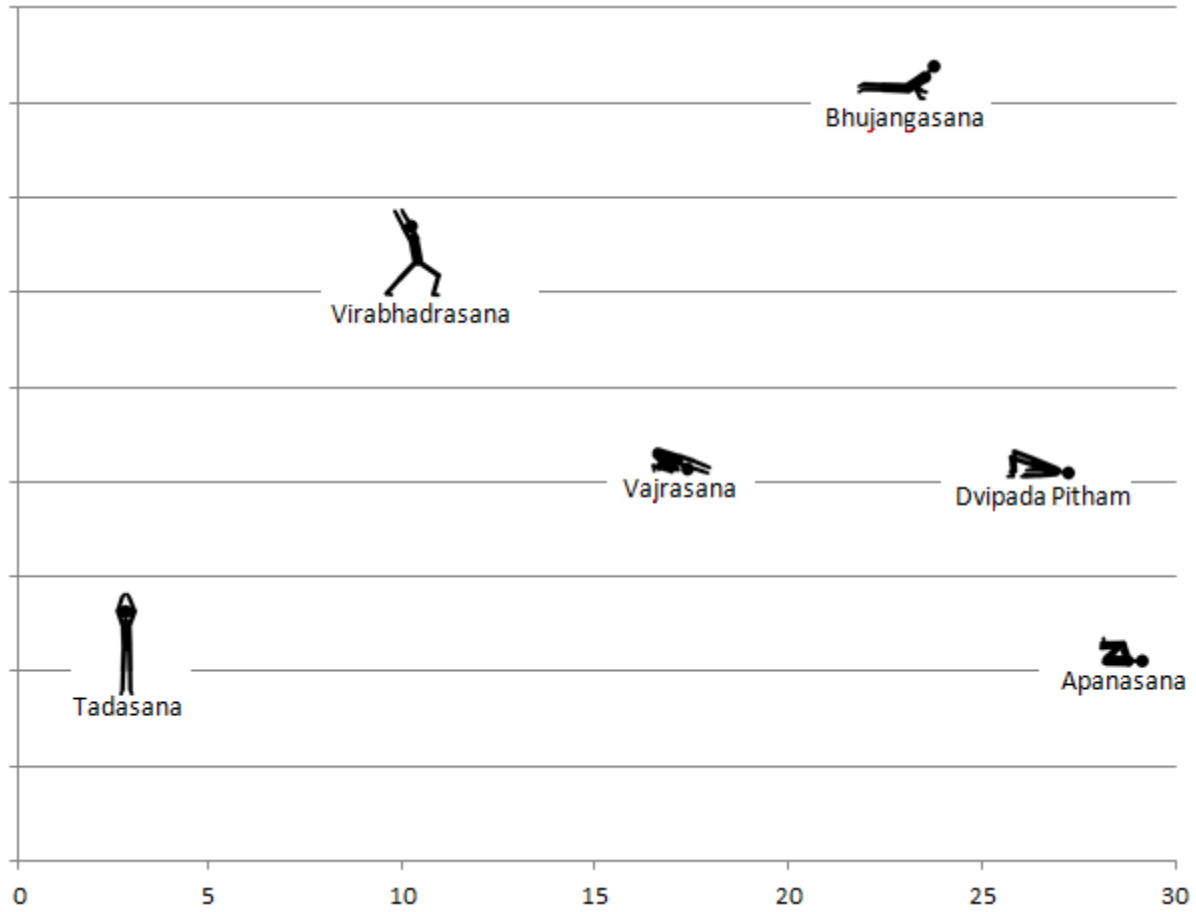
Puis on invite le participant à trouver une intention que l'on appelle SANKALPA et qui sera répéter à trois reprises. Ceci pourra être sous forme de phrase et de simple mot qui doit correspondre à un désir de progrès personnel qui émerge de son être. Exemple : je suis en pleine santé. Il est fortement recommandé de garder son Sankalpa que lorsque celui-ci est considéré comme réalisé















Vient subséquemment la concentration sur la respiration. Il y a observation des mouvements du corps au niveau abdominal, thoracique et claviculaire. Il est aussi possible de visualiser le parcours de la respiration ainsi que les changements de température lors de l'inspiration et de l'expiration. Cette étape se termine fréquemment par un décompte à rebours des respirations. L'étape ultérieure consiste à faire ressentir au corps, mentalement, des paires d'opposés tels que le chaud et le glacé, la lourdeur et la légèreté, etc.

Enfin, la personne est conduite dans un défilement d'images suggérées par le professeur. Ce sont des images diverses qui s'enchaînent de façon rapide et qui force le cérébral à passer d'une idée vers la suivante sans se déconcentrer. Ces images retournent parfois des souvenirs provenant du subconscient. Pour finir, le professeur transporte ses élèves dans une visualisation (histoire) plus longue composée de symboles que le subconscient déchiffre dans une signification reflétant le vécu de chacun.

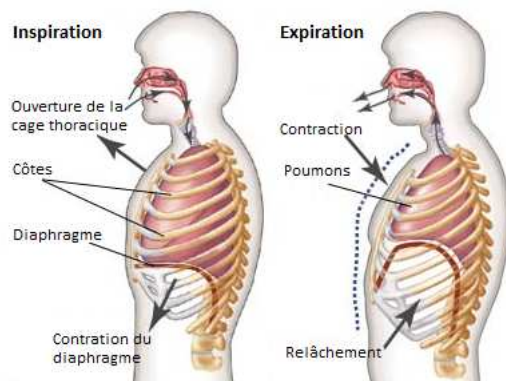
La séance se termine par la seconde répétition du sankalpa, mais avec un mental totalement perméable et où il aura donc plus d'occasion de concrétiser celle-ci, ou du moins, de la faire germer.

Séance d'asana 1 - Petit réchauffement



	IN-> Tadasana  <-EX		3x (3 res)
	IN->  <-EX	EX-> Virabhadrasana  <-IN	2x gauche 2x droite (8 res)
	IN->  <-EX	EX-> Vajrasana  <-IN	2x + 3 stat (7 res)
	IN-> Bhujangasana  <-EX		3x + 3 stat (6 res)
	IN-> Dvipada Pitham  <-EX		3x (3 res)
	IN-> Apanasana  <-EX		3x (3 res)

Séance de pranayama 1 - La respiration en trois phases



Représentation des mouvements respiratoires

Source : Encyclopedia Britanica –

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/499513/respiration>

Respirer correspond à absorber et rejeter l'air destiné à entretenir la vie. Au cours d'une inspiration normale, les poumons font entrer environ un demi-litre d'air oxygénée. Au cours d'une expiration normale, les poumons font sortir le dioxyde de carbone. Au cours du mouvement respiratoire, on observe un fonctionnement répétitif. L'inspiration, qui a pour but de faire pénétrer l'air dans les poumons : le diaphragme se contracte et s'abaisse, les muscles intercostaux se contractent soulevant les côtes et le sternum, les clavicules se soulèvent légèrement, les poumons se remplissent et se gonflent. Il existe trois types de respiration.

La respiration abdominale prend place dans la région du ventre. L'inspiration s'exécute en laissant le diaphragme s'abaisser, l'abdomen se dilate et la partie inférieure des poumons se remplit d'air. La quantité d'air entrant dans les poumons est proportionnelle au niveau d'abaissement du diaphragme. Lors de l'expiration, la région abdominale est emmenée vers l'intérieur par contraction des muscles abdominaux. La respiration abdominale réduit les tensions artérielles et équilibre le travail intestinal. Placez vos mains une sur l'autre, au-dessus du nombril, pour sentir le ventre se soulever et s'abaisser durant un certain temps.

La respiration thoracique prend place dans la région du torse. L'inspiration s'exécute en laissant les côtes s'écarter et s'élever et la partie centrale des poumons se remplit d'air. À l'expiration, les côtes s'abaissent, la poitrine se relaxe. La respiration thoracique améliore et maintient l'élasticité de la cage thoracique, rafraîchit la circulation sanguine sur le foie, la rate, l'estomac. Placez vos mains une sur l'autre, au-dessus du plexus, pour sentir les côtes s'ouvrir et se fermer pendant quelques souffles.

La respiration claviculaire prend place dans la région des clavicules. L'inspiration s'exécute en laissant les clavicules se soulever. À l'expiration, les épaules et les clavicules redescendent lentement. La respiration claviculaire peut éviter certain problème avec les voies respiratoires. Placez vos mains au-dessus des clavicules pour sentir les mouvements de ceux-ci pendant quelques respirations.

Le terme Prânâyâma est composé de deux mots sanscrits: Prana et Ayama. **PRANA** désigne l'énergie qui se répand dans les différents organes. **AYAMA** désigne un effort volontaire pour diriger le Prana. **PRANAYAMA** désigne la pratique du mouvement respiratoire consciemment dirigée. Le premier Prânâyâma que nous allons voir est le **DEERGA SWASAM**, ici la consigne est de respirer lentement et profondément tout en envisageant d'abord par l'expansion de la partie supérieure du thorax, puis la cage thoracique, et enfin l'abdomen. Au moment de l'expiration, il faut aborder le souffle en marche arrière, de bas en haut, en tirant dans le ventre légèrement afin de vider les poumons complètement. Respirer ainsi pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.

Séance de Yoga Nidra 1 - Premier contact

La position idéale est sans contredit celle où vous êtes allongés sur le dos, les bras étendus le long du corps avec les paumes des mains tournées vers le ciel. Les jambes sont quelque peu écartées, les pieds s'affalent vers l'extérieur. Placez sous la tête un coussin peu épais mais en gardant la tête et le cou dans le prolongement de la colonne vertébrale. Un coussin mis sous les genoux augmentera aussi le confort. Prenez une couverture pour couvrir tout le reste du corps. Gardez uniquement votre face à découvert, pour pleinement respirer. Vos yeux doivent se fermer. La position dans laquelle vous êtes doit être maintenue dans la plus grande immobilité durant une longue période. Idéalement, ne faites aucun mouvement. Cela est primordial pour obtenir une relaxation profonde et régénératrice. Si vous devez bouger, faites en sorte que ce soit le plus lentement possible. Vous devez tenter de ne pas vous endormir, mais ne combattez pas à outrance pour rester éveillé. Respectez-vous.

Prenez maintenant conscience des bruits externes, des sons les plus loin. Entendez les avions dans le ciel, les voitures qui passent, les oiseaux qui gassouillent. Ensuite, prenez conscience des sonorités les plus près, de celles présentes dans cette salle. Entendez ma voix, la respiration des autres, votre souffle. Tout en gardant les yeux clos, voyez-vous comme vous êtes, votre corps absolument figé, allongé sur le sol, visualisez les murs tout autour, les différents mobiliers et décors, tout ceux qui vous entourent.

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

Le Sankalpa est une résolution, une idée des plus positives, une concentration sur un souhait noble, une pensée de lumière. Ce ne doit pas être une suggestion restrictive sur une mauvaise habitude du type : je veux arrêter de fumer, je vais moins manger de nourriture vide. En désirant éliminer un comportement, on risque d'en développer d'autres ou d'accentuer celui visé. Il vaut mieux attester un désir profond : je suis dans la plénitude, je m'en sortirai, je suis en pleine sérénité, je suis heureux.

L'objectif est d'empreindre un message dans le subconscient pour se développer, pour rassembler ou rétablir vos forces, atteindre des objectifs, améliorer votre personnalité ou changer un mauvais caractère. Faites le choix de votre sankalpa et répétez-le trois fois, maintenant.

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

La prochaine étape est la rotation de la conscience. L'objectif n'est pas de relâcher les membres volontairement, mais simplement prendre conscience de la partie de votre corps qui va être désignée. Le pouce de la main droite, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire, la paume de la main, l'avant-bras droit, le coude, l'épaule, l'aisselle, le côté droit du torse, la taille, la hanche, la cuisse droite, le genou, le mollet, la cheville, le talon droit, la plante du pied, le gros orteil, le 2ème orteil, le 3ème, 4ème, 5ème.

Le pouce de la main gauche, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire, la paume de la main, l'avant-bras gauche, le coude, l'épaule, l'aisselle, le côté gauche du torse, la taille, la hanche, la cuisse gauche, le

genou, le mollet, la cheville, le talon gauche, la plante du pied, le gros orteil, le 2ème orteil, le 3ème, 4ème, 5ème. A présent, prenez conscience de tout le corps, tout le corps.

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

Prenez une grande inspiration, et avec l'expiration, laissez aller, laissez partir toutes les tensions inutiles, toutes les contractions inutiles. Ne vous inquiétez pas de votre respiration, laissez les respirations se faire doucement, lentement, régulièrement. Surtout ne dirigez pas vos respirations. Restez absolument immobile, aucun mouvement physique, aucun mouvement du mental. Dans cette immobilité physique et mentale, simplement prenez conscience de votre respiration.

Et maintenant vous allez compter les respirations. À rebours de 27 à 1. Comme ceci : 27, vous inspirez, le ventre se lève légèrement. 27, vous expirez, le ventre s'abaisse. Puis 26, vous inspirez, le ventre se lève légèrement. 26, vous expirez, le ventre s'abaisse. Et ainsi de suite, 25, 24... Vous continuez à répéter mentalement, continuez à compter vos respirations abdominales. Continuez.... Ne faites aucune erreur, comptez bien. Si vous oubliez ou si vous vous trompez dans vos comptes, recommencez à partir de 27.

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

Un temple romain à l'aube d'une nouvelle journée, un temple romain à l'aube d'une nouvelle journée. Un désert à perte de vue en pleine chaleur du midi, un désert à perte de vue en pleine chaleur du midi. Une envolée d'hirondelle au coucher du soleil, une envolée d'hirondelle au coucher du soleil. Une nuit grandement étoilée, une nuit grandement étoilée. Le reflet de la pleine lune dans un lac calme, le reflet de la pleine lune dans un lac calme.

Tout autour tout est blanc, tout est maintenant pur. Il est maintenant venu le temps d'invoquer votre sankalpa pour une seconde fois. Vous devez utiliser le même que celui choisi au début de la séance. Répétez-le maintenant à trois reprises.

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

Prenez bien conscience de votre corps, des orteils, des plantes des pieds jusqu'au sommet de votre tête. Bougez légèrement les orteils, bougez légèrement le bout des doigts. Gardez toujours les yeux fermés. Bougez légèrement les orteils, bougez légèrement le bout des doigts. Gardez toujours les yeux fermés....Votre conscience revient vers la surface !

Remuez tranquillement la colonne vertébrale, bougez doucement les jambes et les épaules. Posez vos mains sur le ventre, au-dessus du nombril, prenez quelques respirations doucement et lentement. Monter les mains au niveau du cœur, à la gorge, au menton, au nez et sur les sourcils, au sommet de la tête. Etirez-vous vers le haut, bâillez tranquillement. Ensuite asseyez-vous à votre rythme.



Bien des problèmes physiques sont souvent générés par un surplus de stress nerveux ou de tensions musculaires.

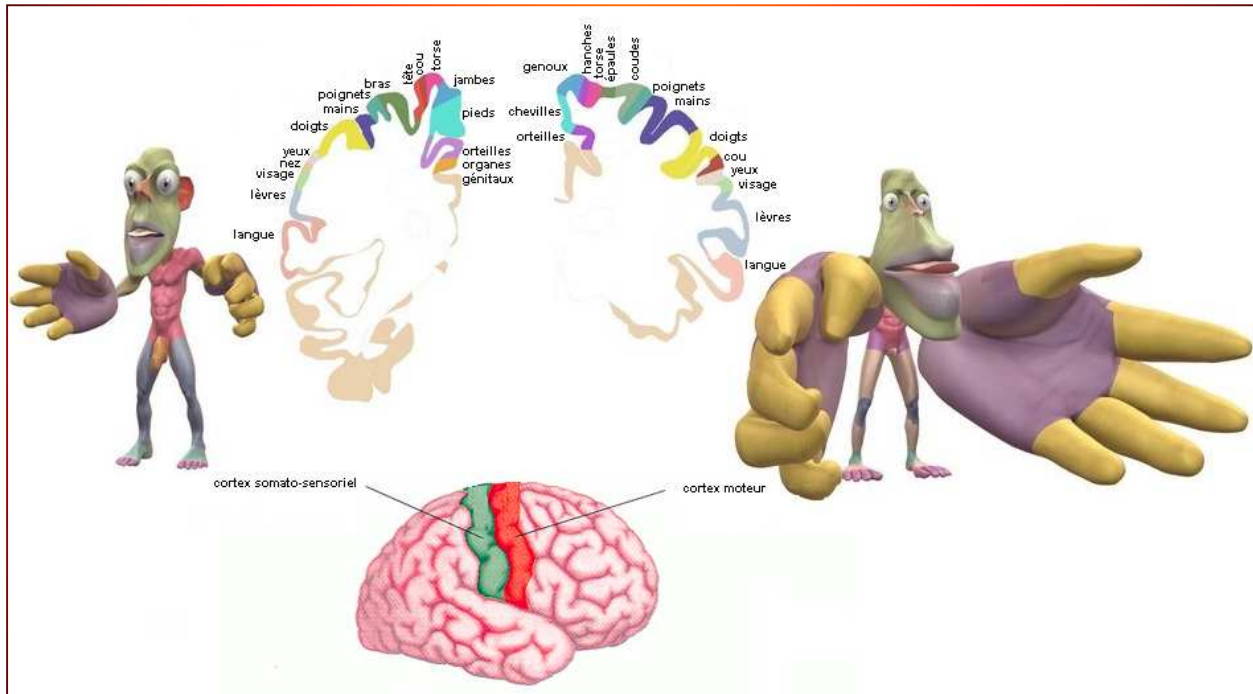
Cours 2 - La rotation de conscience

On ne vous a jamais dit que vous aviez les nerfs à fleur de peau, ou que vous êtes tellement tendu que votre corde allait casser. Naturellement, la nécessité de se détendre se fait sentir. Un des buts du yoga est de s'occuper de cet aspect. Cette phase du début de la séance s'appelle la rotation de la conscience.

Au début de la relaxation, vous parcourez le corps mentalement à un certain rythme de sorte que vous avez juste le temps de toucher chaque endroit selon l'instruction mais pas assez pour penser à autre chose. En pensant à ces petits ensembles du corps, celui-ci est graduellement rendu conscient, comme les parties correspondantes des cortex. Plus le corps est relâché, plus on tend vers la détente musculaire, nerveuse et mentale. On agit sur les fonctions organiques, de motricité et sur la sensibilité. C'est cet apaisement de l'activité du corps qui va pallier l'équilibre des courants vitaux dans tous leurs rapports.

Par la rotation de conscience, on demande au mental de penser à des parties du corps précis, dans une séquence bien établie en fonction du type de circuit et les buts visés. Le parcours peut donc être à la surface du corps, suivre le système digestif, respiratoire, lymphatique, ou bien passer par le système squelettique.

Cette rotation tient compte de l'importance en surface cérébrale des implantations sensori-motrices. Par l'effort demandé à travers cette rotation, les stimuli extérieurs sont fortement réduits, ce qui favorise l'introversion mentale. La relaxation qui s'amorce diminue de plus en plus les stimuli qui arrivent au cerveau. La rotation de la conscience recherche essentiellement à établir une relaxation physique. Elle doit être dite de façon rythmée et rapide. Souvent deux ou trois rotations de conscience suffisent pour apporter un degré significatif de détente physique. De plus un degré appréciable de relaxation émotionnel et mental peut aussi y débiter. La paix et le calme peuvent ainsi s'installer. De plus, tout ceci force le mental à une introspection et réduit considérablement l'arrivée de stimuli au cerveau.



Représentation motrice et sensoriel du corps dans les différents cortex du cerveau.

Source : Université de Genève – http://www.peterdeli.com/uni/wiki/index.php?title=Cours_71102_du_mardi_2011.04.05

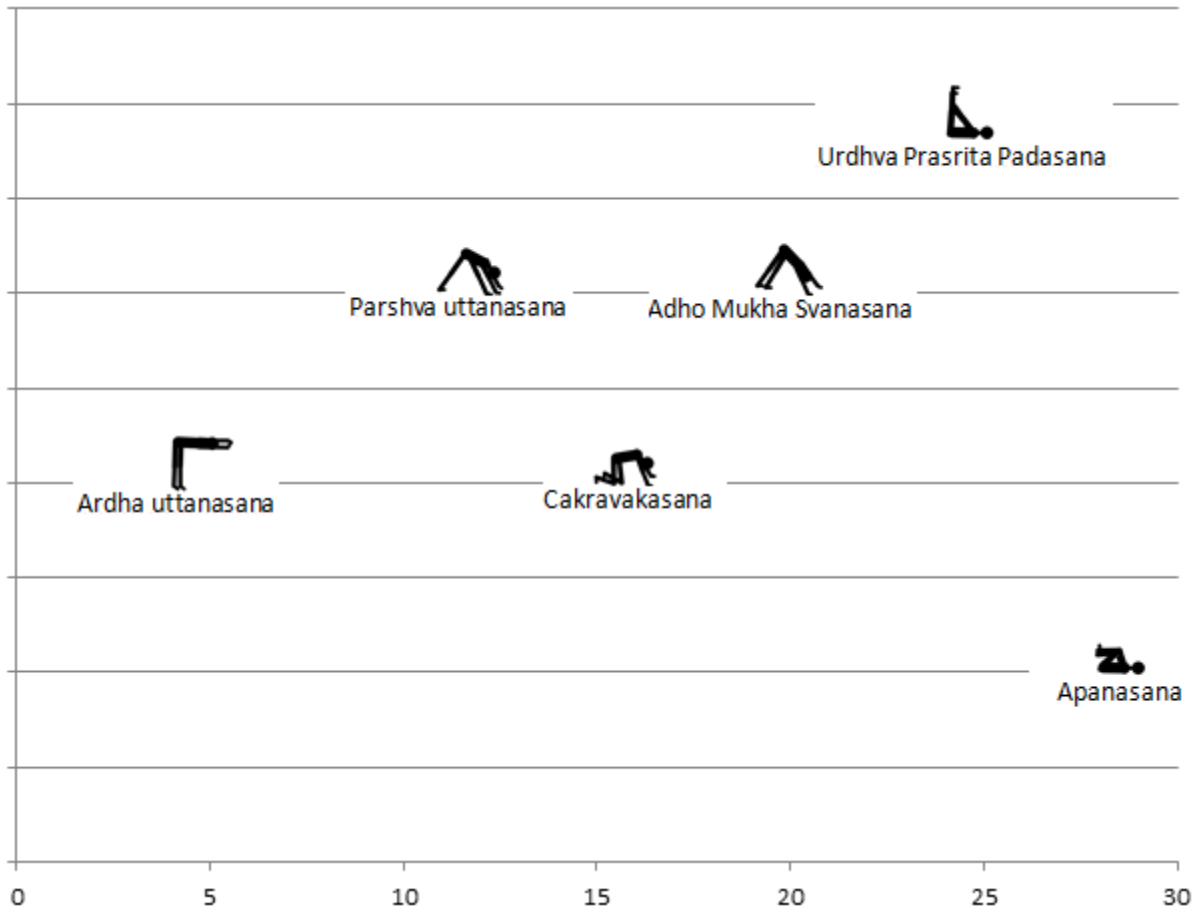
La motricité et les sens ont des aires spécialisées dans le cerveau. Chaque partie du corps est associée à une région précise du cortex qui en contrôle le mouvement ou les sensations. Le cortex moteur représente les divers muscles selon l'intensité de leurs activités. Le cortex somato-sensoriel reçoit des informations provenant de la surface du corps tel que le chaud, le froid, la douleur interne ou externe, odeur, la vision, le goût, etc.















Mais ce qu'il y a de particulier avec cette « carte », c'est que certaines parties du corps y occupent beaucoup plus de place que d'autres. C'est pourquoi ces parties, qui sont celles qui ont le plus de finesse dans le mouvement, ou bien ont une plus grande densité des informations sensorielles, sont représentées en plus gros sur le dessin. Ainsi on peut y voir que la main y occupe la plus grande partie.

C'est Wilder Penfield qui signe avec Theodore Brown Rasmussen *The Cerebral Cortex of Man* (1950), qui présente l'**HOMONCULE** (moteur et sensitif). Ceux-ci correspondent à une silhouette du corps représentant les tailles respectives des projections des différentes régions dans les cortex somato-sensoriel ou moteur.

Les effets de la relaxation corporelle sont profonde. Il y a meilleure répartition de l'influx nerveux. Il irrigue tout l'organisme : muscles et intellect se reposent. Ce qui permet un apport suffisant d'énergie vers la digestion et l'élimination, avec la baisse de la vigilance des rythmes cardiaques et pulmonaires. Le sang afflue naturellement en plus grande quantité vers les organes pour digérer et éliminer. Il y a une meilleure circulation car le sang est épuré et la circulation lymphatique, lente et profonde, se rééquilibre dans ses fonctions. Le fluide vital (air) se répartit dans toutes les régions du corps.

Séance d'asana 2 - De la tête au pied



<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-EX</p>	<p>Ardha uttanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x (6 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-EX</p>	<p>Parshva uttanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>2x gauche 2x droite (8 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>Cakravakasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x (3 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>Adho Mukha Svanasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x (3 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>Urdhva Prasrita Padasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x + 4 stat (7 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>Apanasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x (3 res)</p>

30 res

Séance de pranayama 2 - Canalisation respiratoire par la gestuelle

Les **SHARINA MUDRAS** sont des gestes structurant la canalisation de la respiration à travers les trois types de respiration possible (abdominale, thoracique et claviculaire). Ces Mûdras sont fait avec les doigts, les bras et les points de pression. Ils préparent le corps à bénéficier des effets de la respiration.

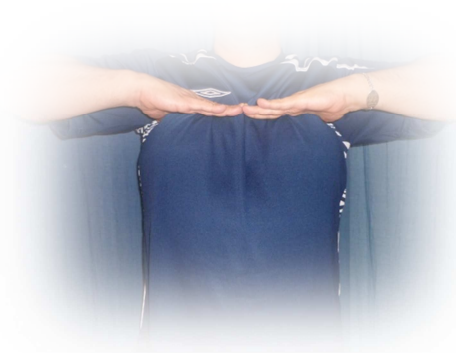


Kanishtha Sharira Mudra

KANISHTHA SHARIRA MUDRA amène la respiration dans le bas des poumons et l'abdomen.

Il faut ouvrir les paumes des mains parallèles au sol, pouces vers l'arrière, et les quatre autres doigts sont collés et pointent vers l'avant. Les index et les pouces s'appuient au-dessus de la taille. Les coudes vont un peu vers l'avant pour activer les points de pression. Les épaules doivent restés détendus.

Respirez debout ainsi pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.



Madhyama Sharira Mudra

MADHYAMA SHARIRA MUDRA amène la respiration dans le milieu des poumons et le torse.

Il faut ouvrir les paumes des mains parallèles au sol, pouces dans les aisselles, et les quatre autres doigts sont collés. Bouts des majeurs se touchent au-devant de la poitrine. Les coudes sont parallèles au sol. Une légère pression doit être ressentie.

Respirez debout ainsi pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.



Jyeshtha Sharira Mudra

JYESHTA SHARINA MUDRA amène la respiration dans le haut des poumons et les clavicules.

Il faut ouvrir les paumes des mains et les coller sur les omoplates. Les coudes vont vers le ciel. Les épaules doivent rester détendues.

Respirez debout ainsi pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.

Séance de Yoga Nidra 2 - Les parcours du corps

Préparez-vous pour la séance de Yoga Nidra en vous allongeant en position shavâsana. Vous devez maintenir une position droite de la tête au pied. Les bras et les jambes doivent être légèrement écartés. Les pieds pendent vers l'extérieur et les mains sont tournées vers le ciel. Placez votre corps pour être à l'aise tout au long de la séance car vous ne devrez plus bouger. Absolument plus aucun mouvement physique. Fermez les yeux pour les garder ainsi pour toute la durée de l'exercice. Laissez-les clos.

Plus aucun bruit de l'extérieur ne peut vous déranger. Plus aucun son provenant de cette pièce ne peut vous affecter. Vous êtes maintenant seuls avec vous-même. Installez un sentiment de détente intérieure. Vous êtes pleinement conscients de votre personne. De la couronne de la tête au bout des pieds. Vous relâchez votre front, votre mâchoire, vos mains, vos bras, vos jambes et vos pieds. Vous détendez l'ensemble des muscles de votre corps. Soyez détendus. Abandonnez votre corps sur le sol. Laissez-le s'affaisser dans le calme. Vous n'avez plus aucune préoccupation, le calme s'est installé en vous.

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

Les différentes profondeurs du subconscient peuvent être touchées par les suggestions du conscient. Dans le Yoga Nidra vous ouvrez votre réceptivité dans les différentes régions à la volonté du conscient. Si les suggestions sont désirées avec force et conviction, le pouvoir combiné du subconscient en permettra sa réalisation. Ne sous-estimez pas son pouvoir, c'est lui qui peut vous aider à vous réaliser.

Votre sankalpa doit être clair et positif. Vous devez le formuler de façon simple. Faites le choix de votre sankalpa, et soyez fidèle à celui-ci. Gardez-le jusqu'à sa réalisation. Répétez-le trois fois, maintenant en le vivant avec toute conscience. Soyez convaincu que votre souhait se réalisera dans votre vie. Plus votre conviction sera grande, plus les chances de réalisation seront fortes. Croyez en lui, ressentez-le.

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

Nous allons passer à la rotation de la conscience. Vous allez voyager avec votre conscience à travers les différentes parties du corps. Allons donc d'abord dans la main gauche, puis la main droite, le poignet gauche, le poignet droit, l'avant-bras gauche, l'avant-bras droit, le coude gauche, le coude droit, l'épaule gauche, l'épaule droite, le côté gauche de la poitrine, le côté droit de la poitrine, la hanche gauche, la hanche droite, la cuisse gauche, la cuisse droite, le genou gauche, le genou droit, la cheville gauche, la cheville droite, le talon gauche, le talon droit, le pied gauche, le pied droit.

La plante des pieds, les talons, les mollets, l'arrière des genoux, l'arrière des cuisses, les fessiers, le coccyx, les lobaires, le reste de la colonne, les omoplates, la nuque, l'arrière de la tête, la couronne capillaire, le front, les sourcils, les paupières, le nez, les joues, les oreilles, la lèvre supérieure, la langue, la lèvre inférieure, le menton, toute la mâchoire, le cou, le torse, les bras, les jambes. Prenez conscience de tout le corps, ressentez le bien être dans tout le corps.

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

Diriger maintenant votre attention vers le souffle. Prenez conscience de celui-ci sans en changer le rythme ou la durée. Sentez l'air frais franchir les narines, remplir vos fausses nasales pour se réchauffer. Sentez l'air descendre la gorge et par la suite la trachée. Voyez cet air se diviser en deux pour remplir chacun des poumons. Ressentez cet air se transformer en énergie pour se reprendre dans votre corps.

Et maintenant vous allez compter les respirations. À rebours de 13 à 1. Comme ceci : 13, vous inspirez, le ventre se lève légèrement. 13, vous expirez, le ventre s'abaisse.

Par la suite comptez à nouveau à rebours de 13 à 1. 13, vous inspirez, le thorax se lève légèrement. 13, vous expirez, le thorax s'abaisse.

Et pour un dernier compte à rebours de 13 à 1. 13, vous inspirez, les clavicules se lèvent légèrement. 13, vous expirez, les clavicules s'abaissent.

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

Vous êtes plongés dans l'obscurité. Vous êtes seuls et sans danger. C'est le néant, rien ne vous entoure. Au loin vous voyez une lueur qui s'approche. La lueur en s'approchant devient une silhouette. C'est un ange de lumière qui vient vers vous. L'être de lumière tend sa main vers votre visage et la pose sur votre front. Votre esprit est dans un calme absolu, plus rien ne vient l'agiter. Sa main se pose à présent sur votre gorge. Tous les regrets de ce que vous n'auriez pas dû dire ou que vous vous êtes empêchés de dire disparaissent. Sa main se pose sur votre cœur. Vous êtes envahi par un amour inconditionnel qui vous anime d'un bonheur immense. Sa main se pose sur votre ventre. Vous sentez le feu qui s'anime pour brûler tous vos déchets, tous vos mauvais sentiments. La main se retire et la lumière s'éloigne.

Vous arrivez maintenant à la fin de la séance et vous revenez dans la pièce telle qu'elle était à son début. Vous devez énoncer votre sankalpa pour une seconde fois, le même que celui désigné au début de la séance. Répétez-le maintenant à trois reprises. Dites-le avec conviction, affirmez sa réalisation.

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

Ouvrez les yeux et prenez conscience de la pièce où vous êtes. Explorer le plafond, repérez les sources lumineuses. Bouger-les de gauche à droite. Déplacer votre regard de bas en haut. Activez le mouvement dans vos orteils, dans tous vos doigts. Étirez vos bras et vos jambes. Prenez le temps de bâiller.

Roulez sur le côté et prenez pleinement conscience de l'endroit où vous êtes. Prenez conscience de votre inspiration naturelle. Quand vous serez dans la certitude d'avoir complété votre éveil, asseyez-vous avec douceur. Étirez votre colonne, placez-vous bien droit la tête dans le prolongement de la colonne. Affichez un sourire sur votre visage et remerciez-vous pour le moment que vous venez de vous accorder.



Le sankalpa est une idée forte que l'on construit qui permet d'améliorer son mieux-être ou s'orienter vers un but à atteindre.

Cours 3 - Le sankalpa

Qui n'a pas un désir quelconque? Ce peut être avoir un plus grand bien-être, une plus grande paix, plus de bonheur, avoir plus de succès, avoir un travail inspirant, retrouver ou garder sa santé, améliorer ces relations personnelles, etc. Vous n'avez qu'à visualiser l'objet de vos désirs et être convaincu que vous l'aurez. On sait que la pensée peut avoir une influence sur le corps. Prenez l'exemple de l'effet placebo dont on doit avoir considération lors d'études des effets d'un nouveau médicament. Il en est de même sur notre propre vie. Le mental a un fort potentiel de réalisation quand il est sollicité de la bonne façon.

Le Yoga Nidra apporte ses outils pour nous aider en ce sens. Le **SANKALPA** est un mot en sanscrit qui signifie résolution. Le sankalpa doit être formulé par un énoncé affirmatif et positif que l'on se répète à soi-même pour réaliser ses objectifs, récupérer et se rétablir, corriger des traits de caractère, ou se transformer. Celui-ci est distinct des autres types de résolution basés uniquement sur la pensée positive. En effet, c'est une résolution qui doit être semée profondément dans notre esprit, aux confins même du subconscient, au moment où la détente est installée dans le corps, où le mental n'est plus perturbé.

Étant donné que l'efficacité du sankalpa est très grande pour réaliser des changements dans notre vie, mieux vaut le choisir de façon appropriée pour ne pas avoir l'effet contraire à ce que l'on recherche. Il faut faire son choix sur un élément important pour nous, il faut qu'il nous inspire profondément, qu'il nous motive au plus haut point. La sélection du sankalpa doit être le fruit d'une longue et mûre réflexion, il doit toucher une profondeur au sein de notre existence, il ne doit pas être superficiel. Le sankalpa ne doit pas s'élaner de façons négatives vers nos besoins corporels, psychiques ou spirituels. La façon de le formuler est capitale. Il faut que cela soit une affirmation claire sur son but et son objectif. La phrase doit être simple, concise et directe à l'essentiel. Il ne doit y avoir aucune ambiguïté, ce ne doit être ni trop vague ou général. Par exemple: je me sens bien, le cerveau peut l'interpréter comme une volonté d'augmenter votre capacité de l'odorat! Le choix des mots doit être positif et servir de guide. Il faut éviter les énumérations. Jamais la formulation ne devra être négative ou comparative. L'aspect négatif d'une phrase l'emportera sur la force des mots. Exemple: je ne veux plus être comme mon père.



En se centrant vers soi, en regardant en nous, on finit par trouver, l'endroit où nos désirs peuvent germer.

Le sankalpa doit avoir impérativement une portée personnelle. Ce qui signifie qu'il doit être à la première personne du singulier, il doit ne concerner que soi. Même si ce sont des intentions de bonne valeur, on ne peut imposer un sankalpa qui restreigne les activités d'autrui, notre subconscient ne peut intervenir sur leur destin. Chaque individu a son chemin à parcourir et ses propres leçons à en tirer, c'est le karma, que ce soit juste ou non. Le sankalpa doit aussi rester secret pour maximiser tout l'énergie possible à sa réalisation. En parler ne fait qu'en diffuser son essence.

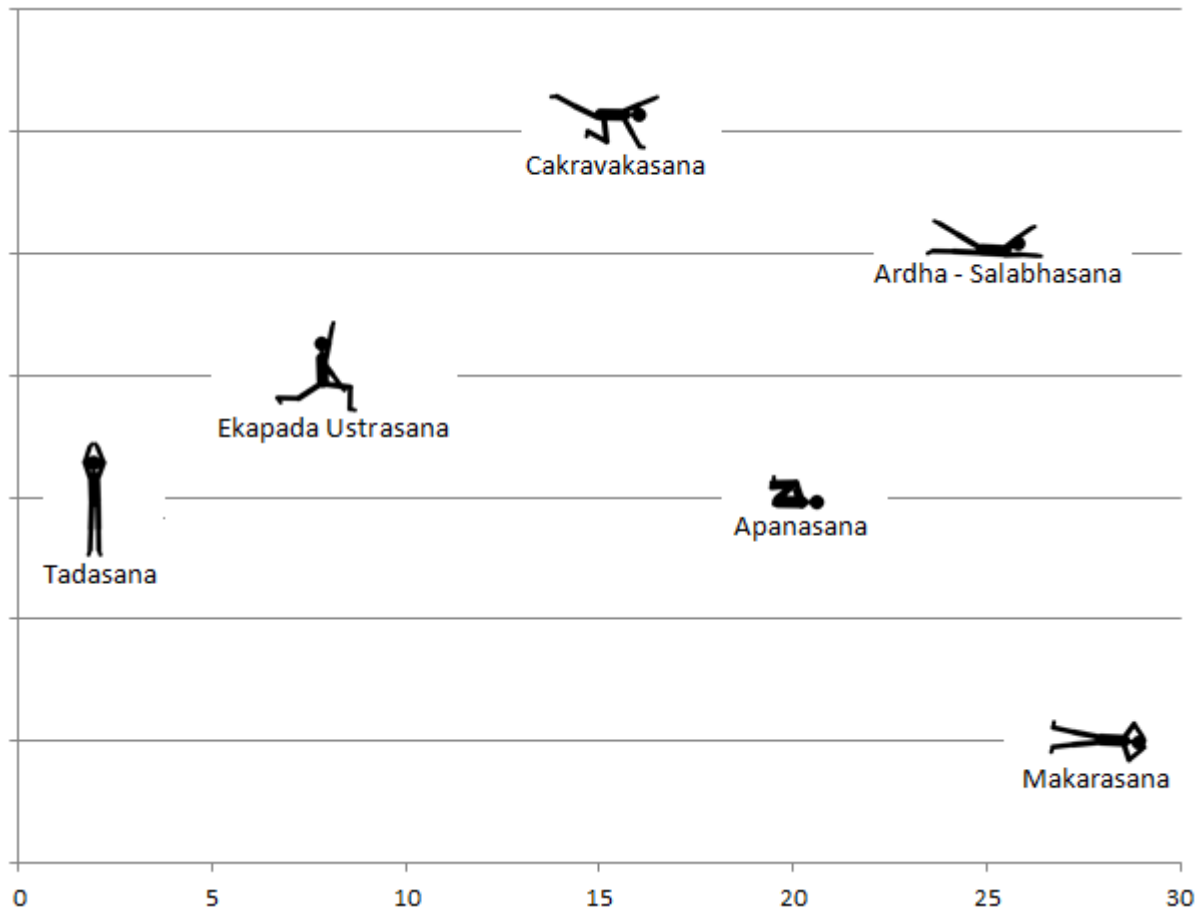
Une fois que vous avez fixé votre sankalpa, il faut le conserver jusqu'à sa réalisation. Le facteur temps est à prendre en considération. Il existe trois types de durée de sankalpa : à court terme quand c'est en relation à un besoin immédiat; à moyen terme quand c'est pour un soutien intérieur ou psychologique; à long terme quand cela est relatif à nos aspirations spirituelles. Un sankalpa ne devient pas tangible ou ne se réalise pas en quelques jours. Il faut laisser le temps faire son œuvre. Plus on répète le sankalpa souvent avec conviction et ardeur, plus grande seront ses chances de réalisation.













Avec le Yoga Nidra, le sankalpa est répété trois fois à deux reprises, au début de la séance et avant la fin de la pratique. La première répétition serait l'équivalent de la semence d'une graine et la seconde répétition serait l'eau qu'on lui fournit pour commencer à germer. La relaxation Yoga Nidra permet d'aller au plus près du subconscient par l'abandon des barrières du conscient. Vous pouvez invoquer le sankalpa aussi à la phase de réveil, juste avant de vous endormir ou lors de votre méditation.

Il existe six types de sankalpa :

- l'imprégnation d'une pensée positive. Ex : je suis en amour avec ma femme.
- Le retrait d'éléments négatifs. Ex : je suis heureux aussi pour les autres, sans aucune envie.
- La stabilisation mentale et psychique. Ex : je suis en contrôle de mes émotions.
- La normalisation des fonctions du corps. Ex : je suis en santé, mes os se résorbent.
- La régulation chimique ou hormonale du corps. Ex : je suis bien et je réduis mon cholestérol.
- La correction du système immunitaire. Ex : je suis en guérison, mon immunité est stable.
- L'atteinte d'une plus grande spiritualité. je suis détaché du fruit de mes actions.

Séance d'asana 3 - Les extensions pour tout réaliser



	<p>IN-> Tadasana</p>  <p><-EX</p>	<p>3x (3 res)</p>
<p>EX-></p> 	<p>IN-></p>  <p><-IN</p>	<p>IN-> Ekapada Ustrasana</p>  <p><-EX</p> <p>2x gauche 2x droite (8 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>IN-> Cakravakasana</p>  <p><-EX</p>	<p>3x gauche 3x droite (6 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>IN-> Apanasana</p>  <p><-EX</p>	<p>4x (4 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>IN-> Ardha - Salabhasana</p>  <p><-EX</p>	<p>3x gauche 3x droite (6 res)</p>
<p>Makarasana</p> 		<p>3x (3 res)</p>

Séance de pranayama 3 - Respirer avec le contrôle énergétique

Les MUDRAS PRANA NADI sont des gestes exécutés avec les mains pour canaliser l'énergie sur la respiration. Ils se font à travers les trois types de respiration possible (abdominale, thoracique et claviculaire). Ces Mudras sont faits avec les doigts et les mains sont déposées sur les genoux pendant que nous sommes en position assise. Ceux-ci sont particulièrement efficaces pour approfondir le pranayama. En plus de ces effets subtils, ils libèrent l'ensemble des tensions qui nuisent au souffle.



Chin Mudra

CHIN MUDRA est le geste psychique de la conscience. Il amène l'énergie dans le bas des poumons et l'abdomen.

Il faut joindre le bout des pouces et des index de sorte à former un cercle. Garder les trois autres doigts tendus, les uns contre les autres et parallèles. Les coudes et les épaules sont détendus. Les paumes des mains tournées vers les genoux.

Respirez assis ainsi pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.



Chinmaya Mudra

CHINMAYA MUDRA est le geste de l'acuité périphérique. Il porte l'énergie vers le milieu des poumons et le torse.

Il faut joindre le bout des pouces et des index de sorte à former un cercle. Plier les autres doigts, comme pour former des poings. Les coudes et les épaules sont détendus. Les paumes des mains tournées vers les genoux.

Respirez assis pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.



Bramha Mudra

ADI MUDRA est le geste primaire ou originel. Il porte l'énergie vers le haut des poumons, les clavicules et la tête.

Il faut rentrer les pouces dans les paumes puis refermer les doigts autour des pouces pour former des poings. Les coudes et les épaules sont détendus. Les paumes des mains tournées vers les genoux.

Respirez assis pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.

Séance de Yoga Nidra 3 - Le parc des réalisations

Le Yoga Nidra va débuter. Fermez les yeux doucement. Vous pouvez vous allonger en shavasana. Adoptez la position la plus confortable pour pouvoir rester le plus immobile pour toute la séance. Exécutez une grande inspiration, et à l'expiration, lâchez toutes les tensions musculaires inutiles, laissez-vous aller. Prenez conscience de tout votre état. Imaginer votre esprit tout prêt de l'état de sommeil. Figurer vous dans un agréable repos. Observez la sérénité, la paix intérieure s'installe dans votre cœur.

Observez à quel point cet endroit est devenu un lieu de quiétude. Peu importe les sons qui se manifestent, aucun n'arrive à vous déranger. Contemplez la paix de cette pièce, vous la ressentez en vous. Constatez la sécurité des parages, rien de mal ne peut vous arriver. Les soucis du quotidien sont restés de l'autre côté de la porte, considérez les loin et hors de votre esprit. Appréciez le bien-être actuel, ce moment présent qui est si agréable. Peu importe ce qui se manifeste dans votre esprit, regardez l'image simplement passer pour s'en aller disparaître. Tout est calme, c'est absolument calme.

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

Bientôt il sera temps de prononcer intérieurement votre Sankalpa ou Résolution. L'objectif est d'imprimer une déclaration au cœur du subconscient afin de vous développer, de rassembler vos forces, atteindre vos objectifs, atténuer un trait de caractère ou bien simplement changer. Le sankalpa est une découverte de soi véritable. Il vous permet de savoir quel sont vos désirs fondamentaux et profonds.

Pour que le sankalpa se réalise, il doit être soutenu par toute votre volonté, la force immense qui au profond de votre cœur. Vous devez avoir la conviction sincère que celui-ci sera efficace dans votre vie. Imaginez-vous avez un crayon dans les mains, inscrivant chacune des lettres de votre sankalpa, avec chaque main, autant dans un sens que dans l'autre. Répétez-le trois fois, maintenant.

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

Vous allez amorcer la rotation de la conscience. Relâchez bien votre front, vos tempes. Relâchez le contour des yeux, vos muscles oculaires. Desserrez les muscles des joues, votre mâchoire. Desserrez les lèvres, votre langue. Détendez votre épaule droite, le coude, l'avant-bras, le poignet, la main. Abandonnez bien votre hanche droite, votre cuisse, le genou, le tibia, la cheville, le pied. Détendez votre épaule gauche, le coude, l'avant-bras, le poignet, la main. Abandonnez bien votre hanche gauche, votre cuisse, le genou, le tibia, la cheville, le pied. Libérez les muscles du cou, le thorax, l'abdomen.

Maintenant vous allez passer à l'arrière du corps. Apaisez la plante des pieds, les talons, les mollets. Desserrez l'arrière des jambes, les fesses, la taille. Tranquillisez vos lombaires, vos dorsaux, vos omoplates. Soulagez vos cervicales, l'arrière de votre tête, la zone capillaire. Tout le corps, tout le corps.

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

Votre attention se tourne vers le souffle. Sans en changer la profondeur, sans en prendre le contrôle, observez-le circuler en vous. Sentez l'énergie, celle-ci entre en vous, descend dans votre poitrine et se diffuse dans tout votre corps, tout votre corps. Cette énergie est d'une telle puissance, elle vous donne la force, la capacité de tout réaliser, de réussir ce que vous voulez et vous donne la foi en vous-même.

À présent, vous allez chiffrer les respirations. À rebours de 27 à 1. Comme ceci : 27, vous inspirez, l'énergie entre et nourrit votre souhait. 27, vous expirez, vos aspiration s'exprime et s'ancre dans la terre. Par la suite, poursuivez avec 26, vous inspirez, la vitalité entre et ravivante vos espoirs. 26, vous expirez, l'espérance en ressort et se plante dans le sol. Poursuivez, 25, jusqu'à 1. Recommencez si vous oubliez à quel endroit en est rendu le décompte. Laissez tomber le compte, reposez votre esprit.

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

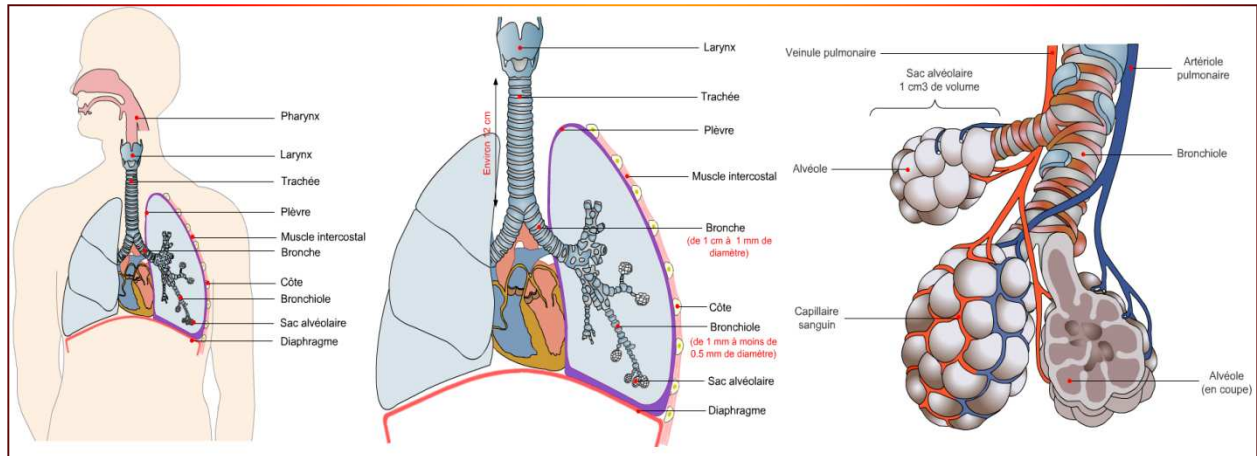
Vous êtes seul, votre corps est allongé dans un parc. Un brouillard flotte au-dessus du sol et vous ne pouvez encore rien distinguer. Le soleil se lève et des rayons passent à travers les branches des pommiers qui vous entourent. Le sol se réchauffe. La brume se dissipe et les lys rouges tout autour commencent à ouvrir leurs pétales. Quelque grains de pollen s'en détachent et viennent former une petite boule au creux de votre main. Un chevreuil passe devant, s'arrête pour manger un fruit et repart tranquillement. Dans votre main, c'est maintenant une petite balle dorée qui est présente. Le soleil est à son apogée et des hirondelles sont présentes un peu partout pour gassouiller entre eux. Votre main contient actuellement un œuf d'or. L'horizon laisse poindre un soleil qui se couche, tout lentement.

L'œuf dans votre main se met à briller et émet une douce chaleur. Vous pouvez voir à travers sa coquille. Vous distinguez son contenu, tous vos désirs, vos souhaits et vos résolutions y ont pris forme. D'une simple formulation dans l'esprit au départ, les voici à maturité prêts à éclore. Il ne reste qu'à les libérer pour qu'ils se réalisent. Il est venu le temps de mettre en évidence à nouveau votre sankalpa. Répétez-le maintenant à trois reprises, intensément, avec foi et votre conviction prend de l'ampleur, en vous.

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

Revenez à vous. Le plus lentement possible, bougez les orteils, les chevilles et les jambes. Remuez paisiblement vos doigts, les poignets et les bras. Pliez vos jambes et ramenez quelques fois les genoux vers vous. Adoptez une position assise. Ouvrez les yeux. Vos sens sont sortis de l'état de veille, tout revient à la surface de votre conscient. Votre souffle redevient actif, dans un rythme plus présent.

Affichez un sourire car vous savez que votre sankalpa est bien planté et que vous en êtes maintenant plus près de sa réalisation. La confiance qu'il se réalise éventuellement s'est installée. Remerciez-vous, vous êtes plus près de vous, et vous venez de vous faire un énorme présent. Un cadeau de lumière.



Représentation du système respiratoire.

Source : Biologie en Flash – <http://www.biologieenflash.net/animation.php?ref=bio-0003-3>

Cours 4 - L'observation respiratoire

Respirer concorde à faire entrer et sortir l'air que notre corps absorbe pour se maintenir en vie. Le besoin en oxygène découle du fait que les cellules tirent leur énergie de la combustion du glucose et des acides gras. Ce qui n'est possible qu'avec l'aide d'oxygène. Cette combustion crée un déchet qui est le gaz carbonique qui doit être évacué du système. Respirer, est un acte tellement naturel que nous l'effectuons sans y penser, pourtant la respiration n'est pas si banale. La respiration est le seul système du corps humain qui possède un fonctionnement inconscient et un autre contrôlé par le cortex.

Lors de l'inspiration, l'abaissement du diaphragme crée une différence de pression qui fait que l'air entre par le nez (ou la bouche). L'air entre alors en contact avec la muqueuse nasale, celui-ci y est filtré, réchauffé et hydraté. Les micro-organismes qui s'accrochent au mucus nasal sont par la suite retenus par les cils du pharynx et apportent un second niveau de purification de l'air. Plus bas, le larynx contient la porte d'accès permettant à l'air de se rendre dans la trachée et empêche la nourriture de s'y engouffrer. Au niveau de la septième vertèbre thoracique, la trachée se divise en deux bronches souches droite et gauche. Dès leurs entrées dans les poumons, elles se divisent en trois du côté droit et en deux du côté gauche (en raison de la place prise par le cœur), ce sont les bronches lombaires. Ils se divisent par la suite en bronches segmentaires, et se ramifient en bronchioles terminales, bronchioles respiratoires, en canaux alvéolaires, en sacs alvéolaires et en alvéoles respiratoires. Ces alvéoles sont connectées au système sanguin par les veinules qui transportent le CO^2 et les artéioles pour le H^2O .

Il est reconnu que la simple angoisse, le stress, ou les crises de panique accélèrent ou diminuent le rythme respiratoire, resserrent les muscles de l'abdomen et restreint à une respiration thoracique et superficielle. Ce qui en découle un manque d'oxygénation et une élimination insuffisante des déchets gazeux. Le cœur augmente inutilement son rythme. Des études ont d'ailleurs montré que la fréquence respiratoire devient plus élevée et plus ample à mesure que le niveau d'anxiété s'élève. Ceci s'appelle une polypnée. Pour pallier à ces problèmes et voir une amélioration, il faut réapprendre à respirer.



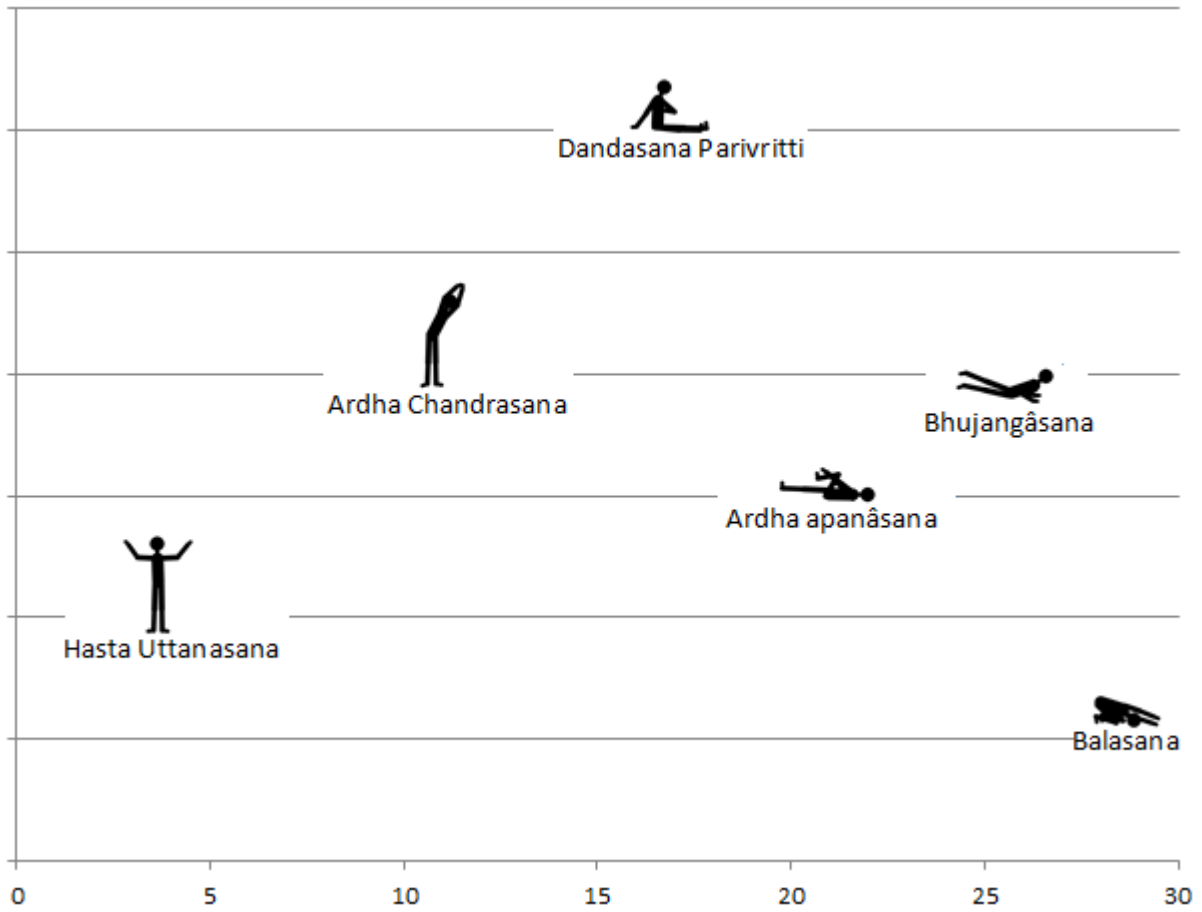
Par l'observation du souffle naturel, la respiration se régularise, apportant le calme.















En général, l'allongement de la respiration apporte une oxygénation plus longue et une prise d'énergie plus importante. Le fait d'allonger la respiration stimule aussi le nerf parasympathique et a un impact direct sur le ralentissement du pouls, la détente du cœur, l'amplification du brassage des aliments, l'absorption des nutriments et l'oxygénation cellulaire. Ceci permet aussi une régénération du corps par un rajeunissement des tissus, par la favorisation du processus de guérison et par une détente des tensions corporelles. De plus, cela permet un équilibre émotionnel en calmant le système nerveux, en équilibrant les énergies psychiques et par le développement une meilleure jonction entre les pensées et émotions. Finalement, ceci permet la clarté mentale en favorisant la résolution positive, en équilibrant les deux hémisphères cérébraux et en générant un sentiment de paix intérieure.

La relaxation respiratoire est efficace pour contrer le stress de notre vie trépidante des grandes villes du monde occidentale. Connaître et maîtriser une technique de respiration adéquate produit un état de détente véritablement profond. L'important est de savoir que la relaxation et la respiration sont inéluctables et consubstantiels, pour celui qui veut laisser partir le stress et les tensions de sa vie. En observant le souffle naturel, la respiration se régularise en apportant un grand calme. Pour se faire, il faut observer les mouvements qui se passent au niveau du nombril, du poitrail, de la gorge, du nez. Il faut éviter tout effort physique et toute tentative de modifier le souffle. Les différences de température peuvent être notables. Même l'énergie qui se diffuse dans notre corps peut être perceptible. Un décompte des inspirations et expirations peut aussi venir compléter la relaxation en atténuant l'intensité des émotions.

Ces différents exercices sur la respiration développent la concentration et l'attention. De plus, ils augmentent la capacité de se faire face sans obstacle. Le mental et le souffle travaillent en union, éloignent les agitations cérébrales et amènent un silence à l'intérieur. La paix s'installe alors en nous avec la détente, la béatitude et le bonheur. Plus la prise de conscience du cycle respiratoire occupe une durée importante, plus la relaxation s'approfondira à condition que le tout se fasse sans que le sommeil arrive. Le souffle traduit tout ce qui se produit en nous et grâce à lui, nous pouvons agir sur notre mental et mieux contrôler nos émotions pour atteindre une expression harmonieuse de nous-même.

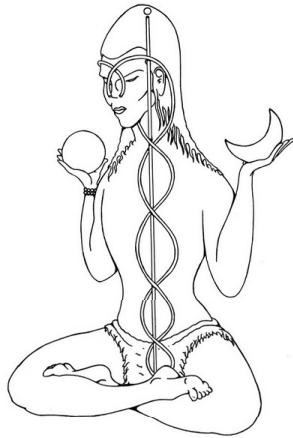
Séance d'asana 4 - Le mouvement sans en perdre l'haleine



<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-EX</p>	<p>Hasta Uttanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x (6 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-IN</p>	<p>Ardha Chandrasana</p>  <p><-IN</p>	<p>2x gauche 2x droite (8 res)</p>
<p>EX-></p> 	<p>Dandasana Parivritti</p>  <p><-IN</p>		<p>3x gauche 3x droite (6 res)</p>
<p>EX-></p> 	<p>Ardha apanâsana</p>  <p><-IN</p>		<p>2x gauche 2x droite (4 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>Bhujangâsana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x (3 res)</p>
<p>EX-></p> 	<p>Balasana</p>  <p><-IN</p>		<p>3x (3 res)</p>

Séance de pranayama 4 - Alternier le souffle pour équilibrer la respiration

Les nadis sont des méridiens par lesquels circule l'énergie vitale. La purification des nadis est un élément important dans l'apprentissage du pranayama. Nadi Shodhana est une des pratiques purifiantes des nadis la plus importante. Sa respiration dans un rythme lent, fait en alternance d'une narine après l'autre. C'est un souffle magnifique pour faire naître équilibre et harmonie dans le corps.



Ida et Pingala

IDA est le canal énergétique lunaire situé du côté gauche, il représente l'énergie féminine. C'est une énergie calmante et rafraichissante. **PINGALA** est le canal énergétique solaire situé du côté droit, il représente l'énergie masculine. C'est une énergie pleine d'ardeur et réchauffante.

Les nadis Ida et Pingala s'entrecroisent tout en cheminant le long de la colonne et leurs points de croisement correspondent aux chakras. Les deux peuvent être comparés aux pôles négatifs et positifs d'un circuit électrique. Leur équilibre est essentiel pour l'harmonie de la circulation de l'énergie, du prana.



Vishnu Mudra

VISHNU MUDRA est aussi appelé Mrigi Mudra. Dans la mythologie indienne, Vishnu est le dieu qui maintient. Il est associé à la conservation et à la protection. C'est pour cette raison qu'on a donné à cette mudra son nom, car il sert dans le pranayama pour maintenir et suspendre le souffle.

Il faut placer la main droite devant le visage, index et majeur pliés vers la paume de la main, pouce et annulaire ouverts et fermant alternativement narine droite et narine gauche.



Nadi Shodhana

NADI SHODHANA est le geste pour purifier le réseau des nadis. **NADI** signifie canal. **SHODHANA** signifie purification.

Expirer et inspirer par la narine gauche freinée, la narine droite est fermée avec le pouce de la main droite. À la fin de l'inspiration, fermer la narine gauche avec l'annulaire et freiner la narine droite en dégageant un peu le pouce vers l'extérieur. Expirer et inspirer par la narine droite. Respirez assis pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible.

Séance de Yoga Nidra 4 - Le plein bol d'énergie

Allongez-vous le plus confortablement possible sur le dos, les yeux se referment délicatement, les jambes s'écartent paisiblement, les pieds tournent légèrement vers l'extérieur. Pivoter les paumes des mains vers le haut, les bras le long du corps, le cou bien droit aligné avec la colonne vertébrale. Recherchez une position confortable pour rester immobile pendant toute la séance. Prenez une grande inspiration et avec une longue expiration, laissez tout aller, relâcher toutes contractions inutiles.

Essayez de prendre conscience de votre état, de tout votre être, visualiser le au moment même où vous entrez dans le sommeil. Laissez votre respiration se faire lentement, calmement et avec régularité. Observez cet état de la respiration sans essayer de la diriger. Tentez d'avoir une attitude d'immobilité tout en restant concentré, présent et conscient. Le corps devient une statue et le mental s'arrête dans la contemplation. Le calme s'installe et vous laisse observer ce qui se passe, au creux de vous-même.

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

Maintenant que vous êtes bien détendu, choisissez votre Sankalpa. C'est un peu une sorte de bonne résolution pour vous-même. Contrairement aux promesses du nouvel an qui se basent sur la culpabilité, le sankalpa doit se nourrir du profond désir de progrès personnel, celui qui vient de votre cœur. Répétez-le trois fois, maintenant, avec toutes les réserves de conviction qui vous habitent, croyez-y.

Séparez maintenant votre sankalpa en deux, sujet et verbe pour la première partie, complément pour la seconde part. Sur l'inspiration, récitez la première partie : exemple, je suis. Pendant l'expiration, dites-vous le seconde part de la phrase, exemple : heureux. Inspirer ce que vous êtes, expirer ce qui est en train de se réaliser. Peu à peu, sur chaque respiration, vous vous rapprochez du but fixé, votre sankalpa.

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

Continuez maintenant avec la rotation de la conscience. Vous allez parcourir le chemin de votre souffle. Pour chaque partie du corps que je nomme, observez un changement de température au passage de votre conscience. Voyez l'air qui se diffuse par les narines, les fosses nasales, les sinus, la gorge, le sternum, le plexus solaire, la poitrine droite, la poitrine gauche, le cœur, tout le cœur en entier.

Sentez l'énergie qui rayonne depuis ce cœur plein d'amour. Observez ce flux descendre dans l'estomac, le bas ventre, vos organes génitaux, vos cuisses, vos tibias, vos chevilles, les dessus des pieds, chacun de vos orteils. Contemplez la marée d'énergie qui remonte, les talons, les mollets, l'arrière des jambes, vos fesses, le dos, vos épaules, les bras, les avant-bras, les poignets, chaque doigt, la paume des mains, les coudes, les aisselles, le cou, la tête. Toute votre tête. Remarquez, le calme qu'apporte cette énergie.

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

Portez attention à votre respiration. Celle-ci commence à alterner. Vous expirez d'abord par la gauche. Vous inspirez du côté gauche et une lumière blanche argentée entre en vous et vous rafraîchit. Cette lumière tournoie dans tout votre corps et vous revivifie. Vous expirez par la droite. En inspirant par la droite, ressentez une lueur rouge qui s'engouffre et vient vous réchauffer. Cette lueur tourbillonne dans tous vos organes et vous rend énergisé. Sentez cette alternance entre le chaud et le froid.

Et maintenant vous allez compter les respirations. À rebours de 27 à 1. Comme ceci : 27, vous expirez complètement du côté gauche. 27 vous inspirez par la gauche. Retenez quelques instants votre souffle. 26, vous expirez entièrement par la droite, 26 vous inspirez par la droite. Gardez un moment votre souffle. Un cycle complet vient de se faire. Avec le côté gauche. 25 et ainsi de suite. Restez concentrer.

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

Une légère brise fait bouger les voiles devant les fenêtres. Il bouge au même rythme que votre respiration. Un petit coup de rafale, fait entrer une feuille d'érable. Elle flotte tranquillement et se dépose sur votre front. Vous levez les bras vers le plafond et celui-ci s'ouvre pour laisser voir un ciel éclatant. Sur une grande inspiration, vous vous élevez, en toute légèreté. L'apesanteur a disparu et vous monter encore un peu plus. Tout près, un toit vert est garni de jolie fleur. Comme un papillon monarque, vous virevolter d'une fleur à l'autre. Humer avec profondeur ces parfums de rose, de pivoine, de violette et bien d'autre. Un autre coup de vent vous porte plus haut. Vous inspirez et le voltige vous hisse dans le ciel. Sur le dos d'une hirondelle, vous volez vers les nuages. Un de ceux-ci vous aborde et vous fait grimper vers les plus hautes cimes des montagnes enneigées. L'air y est si cristalline, si pure. Vous inspirez et la fraîcheur entre en vous, dans votre tête, dans vos bras, vos jambes, tout le corps. À la prochaine inspiration, sans aucune aide, vous voltigez vers le firmament, vers la voute céleste, vous y êtes, seul. La toile astrale brille que pour vous, Vous n'entendez que votre souffle, plus aucun autre son ne vous entoure. Le silence est autant extérieur qu'intérieur, votre cerveau n'a plus aucune agitation.

Une petite tornade se manifeste subitement et vous arrache à ce monde et vous ramène dans la pièce telle qu'elle était à son début. Vous allez devoir énoncer votre sankalpa à une seconde reprise, exactement le même que celui du début. Répétez-le trois fois. Dans la plus grande des convictions.

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

Ouvrez les yeux et prenez conscience de la pièce où vous êtes. Explorez le plafond, repérez les sources lumineuses. Bougez les yeux de gauche à droite. Déplacez votre regard de bas en haut. Activez le mouvement dans vos orteils, dans vos doigts. Étirez vos bras et vos jambes. Prenez le temps de bâiller.

Roulez sur le côté et prenez pleinement conscience de l'endroit où vous êtes. Prenez conscience de votre inspiration naturelle. Quand vous serez dans la certitude d'avoir complété votre éveil, asseyez-vous avec douceur. Étirez votre colonne, placez-vous bien droit la tête dans le prolongement de la colonne. Affichez un sourire sur votre visage et remerciez-vous pour le moment que vous venez de vous accorder.



Le dieu Ardhanari est la manifestation androgyne de Shiva et de Durga. Le féminin et le masculin en nous.

Cours 5 - Les paires d'opposées

Notre vie et notre intériorité sont souvent faites de paires d'opposés. Nous avons continuellement un dualisme dans toutes les sphères de notre vie. Il y a par exemple notre côté masculin et féminin, la lumière et l'ombre, le bonheur et le chagrin, l'amour et la haine, la droite et la gauche, l'intellect et les sentiments, les sensations et l'intuition. Ces dualités peuvent s'équilibrer et nous placent en harmonie intérieure, ou se font la guerre et nous tiraillent de tous les bords. Il est peu réaliste d'envisager que la vie n'est faite que pour goûter que les côtés positifs des émotions et que tous les négatifs peuvent être évités. Mais il n'y a pas qu'en relation avec nous-même que nous vivons des polarités qui divisent. La relation interpersonnelle que nous avons avec les autres est souvent teintée. Entre homme et femme, entre individu et groupe, entre jeune et vieux, entre Occidentaux et Orientaux, etc.

Les grandes traditions spirituelles tiennent compte des facettes d'un conflit. Elles inculquent la capacité de maintenir deux perceptions opposées en même temps. Les Taoïstes cultivent le Yin et le Yang. Les Bouddhistes propagent la voie du milieu. Dans la Cabbale Juive, on enseigne l'arbre de vie qui est le pilier central. Le soufisme met le monde des vivants en opposition avec ceux des morts, au centre, celui du néant. Le christianisme prône l'amour de Dieu par la prière et l'amour envers le prochain par le service. Tout ceci mène vers un chemin d'équilibre entre les paires d'opposés.

Dans le yoga, le dieu **ARDHANARI** est mi-femme et mi-homme, il souligne l'ambivalence de notre nature divine. Jalouse, **DURGA** (déesse qui symbolise l'unité des forces divines) prend la décision de s'unir éternellement à son époux **SHIVA** (dieu de la destruction des illusions et de l'ignorance) et d'occuper sa partie gauche. A côté de Shiva, un taureau blanc qui lui sert de véhicule, à côté de Durga il y a un lion qui lui sert de monture. Il y a un terme en sanskrit qui désigne la totalité de notre être : hatha-yoga. **HA** est Shiva et **THA** représente Durga, Ha est l'inspiration et Tha l'expiration. Ha est le ciel, le côté droit, l'horizontal et ce qui descend. Tha est la terre, la gauche, le vertical et ce qui monte. Le **HATHA-YOGA** tente d'harmoniser ces paires d'opposés qui créent, altèrent et détruisent l'univers. C'est par cette cohésion du masculin et du féminin en nous qu'il est possible de développer nos potentialités.



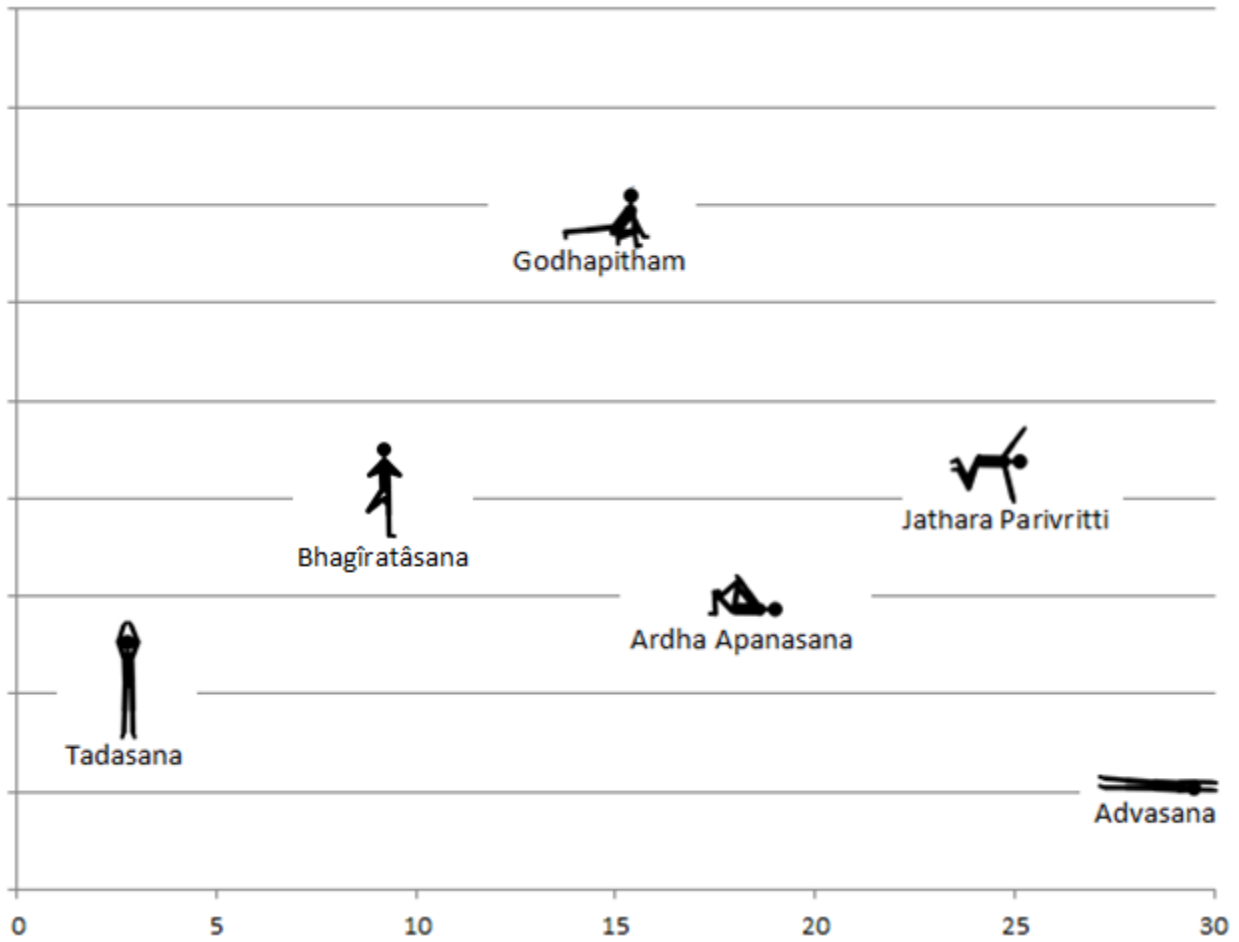
Le mental oscille sans cesse entre des paires d'opposés, le travail intérieur permet d'aller au-delà et installe l'équilibre.












Dans la pratique des asanas, il existe deux paires d'opposés qu'il faut travailler conjointement. C'est Sthira et Sukha. **STHIRA** correspond à l'attention, la stabilité, la rigueur, la discipline, la fermeté, la vigilance et la force. De l'autre côté, **SHUKHA** concorde à la détente, l'aisance, la facilité, le confort et le plaisir. Pour arriver à l'obtention de ces qualités au même moment, il faut s'observer. Il faut porter une attention aux réactions du corps et du comportement du souffle durant les mouvements. Si shukha est trop présent, le travail ne se fera pas dans le corps, s'il y a trop de sthira, on risque d'outrepasser les limites de notre corps. C'est donc dans l'équilibre de ces deux opposés que se trouve l'éden.

Avec le Yoga Nidra, on peut faire ressentir au corps, par le travail mental seul, des paires d'opposés tels que le chaud/le froid, le petit/le grand, la tristesse/la joie, etc. Il est toujours impressionnant de constater que par son mental seul on peut modifier les sensations physiques. Avec la visualisation d'images opposées, il est possible de faire ressortir à la surface des sentiments intenses. En extériorisant ces sentiments différents, on peut arriver à une réelle détente mentale. Une paire d'opposés, comme le plaisir et la douleur ou la lourdeur et la légèreté est généralement utilisée. Cela permettra d'améliorer la conscience de soi, on comprend un peu plus ce qui nous affecte dans nos propres profondeurs. On arrive aussi à ce que l'on appelle **TITIKSHA**, c'est la capacité d'endurer les paires d'opposés, pour gagner en endurance, force et courage, sur le plan physique, mental, sensoriel et nerveux. En développant une sensation et son contraire dans tout le corps, une salve d'impulsions inonde le cerveau. Après quelque temps, le cerveau commence à ignorer ces pulsions et la connexion de la conscience avec le corps est temporairement déplacée. Au lieu que ce soit une impression corporelle qui dirige notre esprit, c'est notre conscience qui détermine et dirige quelle est l'expérience sentie par le corps.

Voici d'autres exemples de paires d'opposés à essayer. Éveillé/Endormi, Calme/Anxieux, Focalisé/Dispersé, Profond/Superficiel, Intrépide/Peureux, Agréable/Déplaisant, Décontracté/Tendu, Sensible/Engourdi, Coopératif/Compétitif, Empathique/Indifférent, Bruyant/Silencieux, Assuré/Perplexe, Louangeur/Réprobateur, Reconnaissant/Ingrat, Tranquille/Agité, Confiant/Inquiet, Enchanté/Dégouté, Libéral/Autoritaire, Obstiné/Ouvert, Fort/Faible, Généreux/Radin, Joyeux/triste, Innocent/Coupable, Intéressé/Ennuyé, Aimant/Haineux, Paisible/Furieux, Ingambe/Impotent, Satisfait/Frustré, etc.

Séance d'asana 5 - On se tord d'un côté à l'autre



	<p>IN-> Tadasana</p>  <p><-EX</p>	<p>3x (3 res)</p>
	<p>IN-> Bhagîratâsana</p>  <p><-EX</p>	<p>3stat gau. 3stat droi. (6 res)</p>
	<p>IN-> Godhapitham</p>  <p><-EX</p>	<p>3stat gau. 3stat droi. (6 res)</p>
	<p>EX-> Ardha Apanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x gauche 3x droite (6 res)</p>
	<p>EX-> Jathara Parivritti</p>  <p><-IN</p>	<p>3x gauche 3x droite (6 res)</p>
<p>Advasana</p> 		<p>3x (3 res)</p>

Séance de pranayama 5 - L'air frais en souffle brûlant

Les exercices respiratoires s'articulent autour de quatre phases principales de la respiration : l'inspiration, la rétention poumons pleins, l'expiration et la rétention poumons vides. Pendant un cours de yoga, il existe ainsi différentes façons de respirer : en mettant l'accent sur l'une ou l'autre des phases.

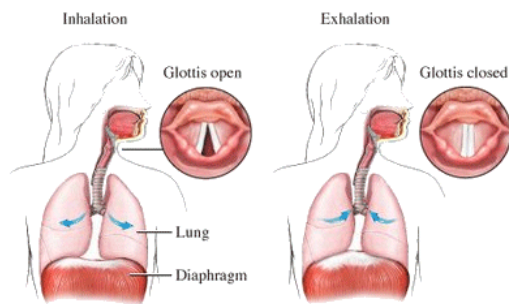
Lors de ces phases de la respiration, on ressent normalement la fraîcheur qui monte en soi. Mais il est aussi possible de transformer le tout en le transcendant en brasier. Quand l'air entre en nous, on peut imaginer l'énergie qui l'accompagne. Cette énergie est un feu qui nous traverse. Certaines techniques appartenant au yoga peuvent être utilisées pour passer de l'imagination à un ressenti réel.



Mudra Vajra

MUDRA VAJRA est le geste de la foudre. Il amène de la chaleur au corps et réchauffe le cœur. Pareillement, il peut redynamiser la circulation sanguine.

À faire avec les deux mains et les déposer par la suite sur les genoux. Allongez l'index, appuyez le pouce contre le côté de l'ongle du majeur. Posez l'annulaire de l'autre côté de l'ongle du majeur et le petit doigt près de l'ongle de l'annulaire.



Resserrement de la glotte lors de l'Ujjayi

UJJAYI est le souffle victorieux. Il est un Prânâyâma d'échauffement du corps. Il renforce également les systèmes nerveux et digestif. C'est un bruit léger fait par une petite contraction au-devant du cou, avec l'obturation partielle de la glotte.

En inspirant, laissez la gorge un peu ouverte, pour que l'air passe facilement, en sentant en même temps une légère contraction. Pendant que vous allez expirer, interrompez une partie du courant d'air dans la gorge, en contractant la glotte.

SAMAVRITTI est une respiration carré. Cette technique permet de bien sentir les différentes phases de la respiration. Le but de cette technique est d'obtenir un intervalle pareil sur chaque phase de la respiration : inspiration, rétention poumons pleins, expiration et rétention poumons vides. Pour cet exercice, utilisez Ujjayi sur l'inspiration et l'expiration. Réglez votre métronome sur 60, donc à une pulsation par seconde. Inspirez normalement et comptez le nombre de seconde. Faites la rétention poumons pleins pendant le même nombre de secondes. Expirez sur une durée identique. Retenez à poumons vides pendant un temps analogue. Continuez le cycle ainsi pendant 5 minutes. Prenez une pause et refaites l'exercice.

Séance de Yoga Nidra 5 - Les différents côtés en nous

Abandonnez tout votre corps entièrement en vous allongeant sur le dos. Observez tous les mouvements en vous, tout en restant immobile le plus possible. Laissez tomber tous vos membres agités au sol, connectez-vous à celui-ci pour vous rendre impassible. Certains endroits en vous sont peut-être présentement crispés, voyez comment lentement il se relâche. La détente s'installe peu à peu, vous laissant partir dans un voyage vers vous-même.

Vous avez peut-être la tête lourde de tous vos tracas, remarquez que certains éléments s'évaporent un après l'autre et vous allège l'esprit. Vous en avez eu peut-être plein la vue ces derniers temps, constatez que tout est maintenant opaque et que vos yeux se reposent. Sentez votre mâchoire qui est parfois si serrée, s'ouvrir délicatement et laisser tout le visage se relaxer. Les événements ont peut-être coupé votre souffle à l'occasion, appréciez le fait que maintenant il s'allonge. Votre cœur à peut-être même débattu rapidement, percevez son ralentissement en vous. La détente arrive et vous la savourez.

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

Fouillez dans votre passé et rappelez-vous d'un moment de faiblesse, où vous avez échoué à réaliser vos souhaits. Évoquer le sentiment négatif que vous aviez ressenti à ce moment. Vous en avez acquis une expérience qui vous a permis de vous consolider, vous fortifier. Imaginez que la force de réalisation vous habite désormais, elle attire à vous la concrétisation de vos objectifs. Laissez-vous envahir par la forte probabilité de réalisation complète et totale de vos objectifs. Rien ne vous est impossible, croyez-y.

Faites un choix de souhait, de réalisation ou d'objectif principal, choisissez votre Sankalpa. En ce moment présent, répétez-le trois fois, placez toute l'énergie que vous avez dans la croyance de sa réalisation. Remarquez les sentiments positifs qui vous habitent, c'est le reflet de son accomplissement imminent.

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

Vous allez maintenant parcourir le corps de différentes sensations. Éprouver une lourdeur générale sur vous, et à chaque partie que je nommerai, ressentez la légèreté. Le pouce de la main droite, le 2ème doigt, le 3ème, 4ème, 5ème, la paume de la main, l'avant-bras droit, le coude, l'épaule, l'aisselle, tout le bras droit est léger. Le pouce de la main gauche, le 2ème doigt, le 3ème, 4ème, 5ème, la paume de la main, l'avant-bras gauche, le coude, l'épaule, l'aisselle, tout le bras gauche est léger.

La taille droite, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon droit, la plante du pied, le gros orteil, le 2ème orteil, le 3ème, 4ème, 5ème, toute la jambe droite est légère. La taille gauche, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon droit, la plante du pied, le gros orteil, le 2ème orteil, le 3ème, 4ème, 5ème, toute la jambe gauche est légère. Vos membres, votre tête, votre corps sont légers.

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

Portez attention à l'air frais et léger qui entre par vos narines. Graduellement votre tête se rafraichit, votre gorge se vivifie, votre torse se refroidie. À chaque nouvelle inspiration, vous vous refroidissez. Vous inspirez à nouveau et vous observez que l'air qui vous entoure est frisquet. À rebours de 13 à 1. Comme ceci : 13, vous inspirez et le froid se fait de plus en plus sentir. 13 vous expirez. 12 vous inspirez et vous sentez votre peau se glacer, 12 vous expirez. Vous avez très froid, observer votre chair se congeler.

Soudainement l'air chaud et lent, entre par votre nez. Progressivement votre visage se réchauffe, votre gorge s'attédie, votre torse augmente sa température. À chaque nouvelle inspiration, vous devenez plus ardent. Vous inspirez à nouveau et vous observez que l'air qui vous entoure est torride. À rebours de 13 à 1. Comme ceci : 13, vous inspirez et la chaleur se fait de plus en plus sentir. 13 vous expirez. 12 vous inspirez et vous sentez votre peau transpirer, 12 vous expirez. Vous avez chaud, votre chair bouille.

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

Tout devient noir autour de vous. Vous ne savez plus où vous êtes. Vous marchez vers une faible lueur qui scintille au loin. C'est la flamme d'une bougie qui danse au gré des courants d'air parmi cet espace ou rien d'autre ne bouge. L'inquiétude de ne plus vous retrouver s'efface car vous êtes maintenant confiant de trouver la sortie. Vous arrivez à l'extérieur, et à la place du néant vous trouvez un ciel criblé de milliers d'étoiles. Vous avez les pieds qui s'enracinent dans le sol. Votre tête et le cou s'étirent vers le ciel. D'une seule main vous ramassez un astre et vous l'appliquez contre le cœur. Vous poursuivez votre balade à travers le sol sec et aride, pour vous rendre jusqu'au bord de la mer. D'un silence profond vous passez au doux son des vagues qui s'échoient près de vous. Entre vos deux pieds qui sont dans l'eau, vous voyez une étoile de mer que vous ramassez et que vous collez sur votre plexus solaire. Vous faites demi-tour pour grimper une montagne, tout au sommet froid, vous prenez le temps de vous asseoir pour voir le soleil chaud se lever. Entre deux roches, un petit rubis brille. Vous l'appliquez sur votre front.

Vous allez réciter intérieurement votre sankalpa pour une seconde fois, il doit être une copie exacte de celui énoncé au début de votre séance. Vous allez le faire en ressentant la conviction qu'il se réalise. Croyez en vous et en lui. Dites-le à l'interne, trois fois, maintenant. Dans la plus grande des persuasions.

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

Éveillez graduellement votre conscience, revenez de vos profondeurs, surgissez à la surface de la réalité. Ouvrez les yeux, regardez vers vos pieds et vers le sommet de votre crâne. Bougez légèrement la tête de la droite vers la gauche et vice versa. Remuez les doigts puis par la suite les orteils. Secouez quelque peu vos jambes et vos bras. Étirez-vous de bout à l'autre. Ayez une grande inspiration et bâillez longuement.

En silence, assoyez-vous et prenez contact avec l'environnement externe, avec ce qui vous entoure. Sentez que vous êtes maintenant plus grand de l'intérieur, constatez plus de richesse dans votre cœur. Ayez un mouvement de la commissure des lèvres pour former un sourire, un large sourire en hommage à l'instant présent. Dites-vous merci pour ce beau cadeau que vous vous êtes accordé.



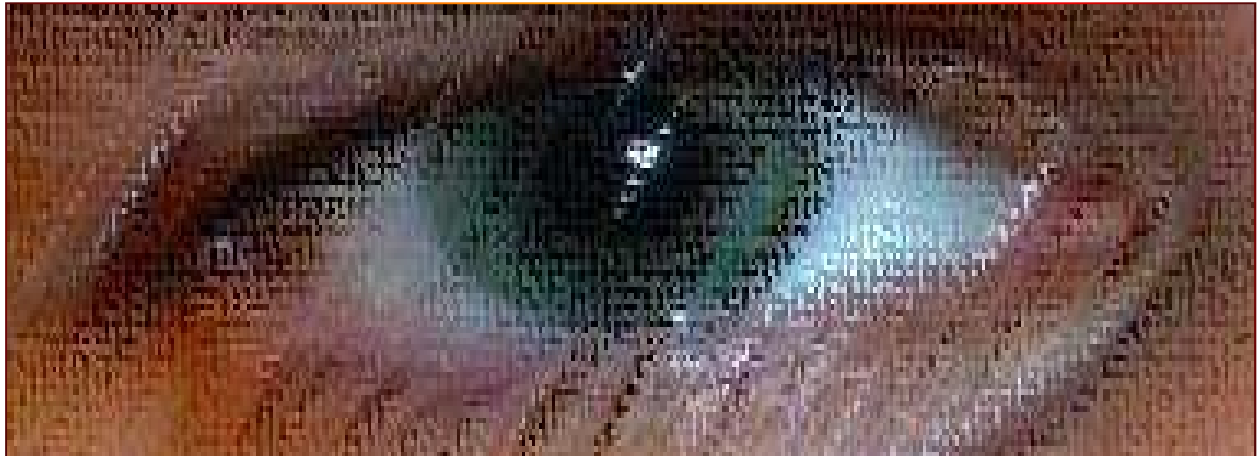
Shiva Linga est l'image du masculin et du féminin qui se réunissent pour donner naissance à l'univers

Cours 6 - La visualisation d'images

L'image est d'une puissance formidable, elle dépasse de loin celle du langage. Avec un ensemble d'images, il est possible de se créer un univers tout entier. En nous, la force la plus grande est celle du subconscient et celle-ci ne fonctionne qu'avec des images. Depuis le début de l'humanité, c'est l'image qui a nourrit nos rêves. L'image a la force de nous parler sans cesse, de transmettre un ou des messages. L'homme est un être visuel, il lui est plus facile de saisir l'essence des choses en les plaçant en relation avec des images. Avant même l'alphabetisation, les pensées abstraites s'exprimaient par des images.

Selon les croyances hindoues, Shiva est le pouvoir universel de destruction par lequel tout jaillit. On le décrit par un vide infini et peut être facilement comparé à l'expérience du sommeil sans rêve, où il n'y a que silence et obscurité. Shiva comporte aussi de multiples facettes : le Bénéfique, le Terrible, le Seigneur du sommeil, le Seigneur du savoir, le Grand yogi, le Maître de la réintégration, le Favorable, le Roi de la danse, l'Hermaphrodite, le destructeur, etc. Ces différents aspects de Shiva ont chacun un nom distinct ainsi que des représentations symboliques et imagées. Pour chaque aspect, il y a un **YANTRA** qui est une figure géométrique tracée, un **MANTRA** qui est une formule formée d'une série de sons répétés et une épiclese qui est une image anthropomorphique. L'image symbolique la plus fréquemment retrouvée de Shiva est le **LINGAM** ou phallus et la manifestation de Shiva est quand le lingam est inséré dans le **YONI** ou emblème féminin. Cette image de Shiva porte le nom de **SHIVA LINGA** ou Pierre levée.

L'une des particularités du Yoga Nidra est d'utiliser de façon fréquente l'image de l'œuf d'or. Cet œuf reprend dans le fond la forme ovoïde et ovale du lingam. Cette image nous ramène au concept originel de la création de l'univers, du commencement de la vie, c'est le lieu d'où est issu la création. Il est le point unique par lequel l'espace et la matière viennent prendre germe. Ce point concentre la puissance de la création. Ce lieu de naissance de l'univers on le nomme **HIRANYAGARBHA**. L'œuf a aussi ces autres significations : le rayonnement, la conscience suprême, l'énergie, le centre de la clairvoyance, le discernement, l'intuition, le 6ème sens. Il est difficile de quantifier l'effet que cette image peut avoir sur la psyché, mais il est incontestablement d'une grande ampleur pour entrer dans les couches du mental.



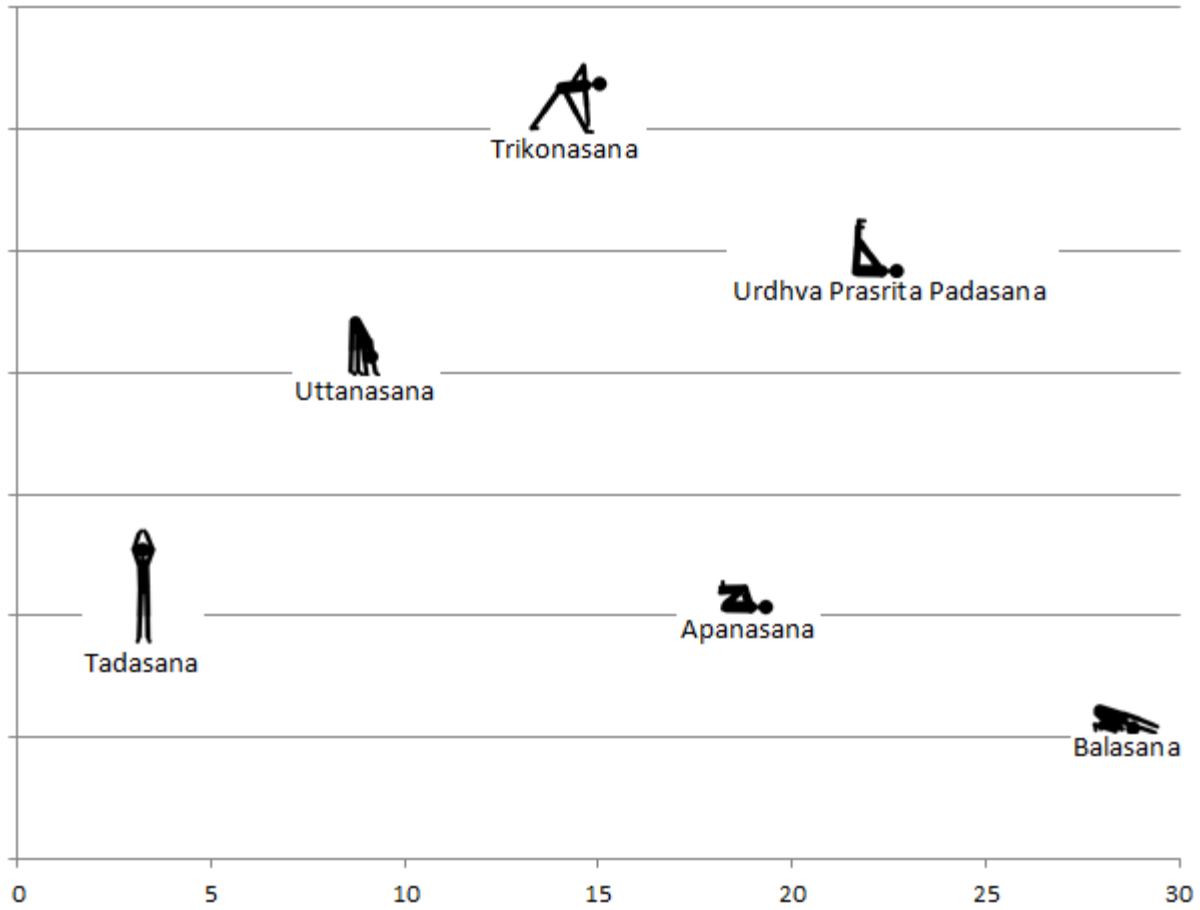
Certaines images et symboles sont capables de remuer l'inconscient et ramener ainsi à la surface ce qui le dérange.















Il y a donc les images que l'on crée volontairement. Par la visualisation, nos pensées et nos images cérébrales peuvent créer une toute autre réalité. Si ces images sont visionnées adéquatement, elles peuvent se concrétiser sous une certaine forme dans notre monde réel. C'est pour cette raison que les images sont la base d'une majorité de méditation, elles permettent une transformation. Pour maintenir une image vivante dans notre esprit, il faut d'abord que l'intellect cesse d'être agité, la concentration sur l'image sera alors possible. Les images utilisées en Yoga Nidra sont choisies soit pour leur symbolisme universel soit pour installer le calme et la tranquillité. Le Yoga Nidra nous permet de la sorte de nous rendre souverain de cet outil puissant qu'est notre pensée. L'utilisation interne d'une image peut à elle seule provoquer une réaction physique, le choix de celle-ci est donc à faire avec parcimonie.

Les images peuvent sans contrôle conscient, être poussées par notre esprit. Ces images sont majoritairement chargées d'un lot d'émotions. Pour que tous ces symboles et archétypes nous soient utiles, nous devons comprendre le message que le subconscient veut nous transmettre. Plus nous décodons leurs significations, plus grande sera la compréhension de nous-même. Parfois ces images peuvent prendre des formes angoissantes comme des démons, des créatures funestes ou des animaux dangereux. Mais avec le discernement, au lieu d'être pétrifié, nous comprenons leur raison d'être et nous passons aux images plus agréables nous menant vers un soi plus profond. Les grandes périodes de silence dans le Yoga Nidra où l'instructeur ne dit rien permettent aux images de remonter de l'inconscient, comme si l'on se rapprochait du rêve, juste au bord du sommeil, abordé avec contrôle.

Mais Yoga Nidra possède une technique additionnelle qu'est le défilement rapide d'images disparates. En plus d'être le maître de sa pensée, on peut arriver à la métamorphoser en une entité pleinement créatrice. L'enchaînement express d'images sert à établir de nouvelles associations et à construire des liaisons transversales de concept dans notre cerveau. C'est en faisant des rapprochements nouveaux que l'on devient créatif et que l'on invente. Dans notre cerveau, les neurones ont des liaisons qu'on appelle les synapses, et quand on laisse de côté la créativité, ce sont toujours les mêmes circuits qui sont empruntés. Emprunter des nouveaux chemins, utiliser des schémas de pensée alternatifs, nous libèrent du carcan habituel de pensées infertiles.

Séance d'asana 6 - Retour à la terre



	<p>IN-> Tadasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x (3 res)</p>
	<p>IN-></p>  <p><-EX</p>	<p>EX-> Uttanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x 3stat (6 res)</p>
	<p>IN-></p>  <p><-EX</p>	<p>EX-> Trikonasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3stat gau. 3stat droi. (6 res)</p>
	<p>IN-> Apanasana</p>  <p><-EX</p>		<p>4x (4 res)</p>
	<p>IN-> Urdhva Prasrita Padasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x 3stat (6 res)</p>
	<p>EX-> Balasana</p>  <p><-IN</p>		<p>5x (5 res)</p>

Séance de pranayama 6 - Les rythmes du victorieux

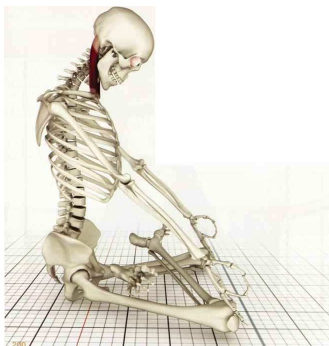
Tel que vu auparavant, il existe quatre phases dans la respiration : l'inspiration désignée par **PURAKA**, la rétention poumons pleins appelée **ANTAR KUMBHAKA**, l'expiration intitulée **RECHAKA** et la rétention poumons vides que l'on nomme **BAHYA KUMBHAKA**. La respiration doit se faire librement et de façon naturelle, il ne faut pas inspirer ou expirer au maximum et ainsi susciter une envie pressante de respirer. Les rétentions seraient alors impraticables. Il faut simplement avoir la sensation d'avoir rempli ou vider l'intérieur du corps, ce qui rend la rétention de souffle spontanée et sans effort.



Linga Mudra

LINGA MUDRA augmente la température du corps et la résistance au froid. En l'exécutant, visualiser le pouce en l'air comme étant un œuf d'or dans lequel vous êtes protégé par sa coquille.

Poser les deux paumes l'une contre l'autre et croiser les doigts, un pouce restant dressé. Ce pouce est ensuite entouré par le pouce et l'index de l'autre main.



Jalandhara bandha

JALANDHARA BANDHA signifie fermeture de la gorge. La bandha s'effectue simplement en penchant la tête vers l'avant : menton au sternum. Cette bandha est utilisée avec la respiration Ujjayi.

Elle permet d'empêcher l'énergie pranique de s'échapper et que la pression monte à la tête. On dit que ce bandha a un effet subtil sur les glandes thyroïdiennes et sur le thymus. Elle permet aussi de réguler le rythme cardiaque et la tension artérielle.

1-0-1-0
1-½-1-0
1-1-1-0
1-1-2-0
1-2-2-0
1-4-2-0
1-4-2-1

VISHAMAVRITTI est une respiration basée sur des rythmes avec des durées inégales.

La progression des rythmes se fait en étapes d'inspiration, rétention, expiration et rétention sur des durées différentes. Quand on est confortable avec une étape, on peut passer à l'autre, ce qui peut prendre quelques semaines ou mois par étape.

Faire les 4 premières étapes en Ujjayi, deux minutes chacune. Avec le métronome sur 60, inspirer normalement et compter le nombre de seconde. Basé sur cette durée, faites les étapes une après l'autre. Travailler sur les rythmes en allongeant le souffle. Les rétentions aideront à purifier les Nadis et les chakras.

Séance de Yoga Nidra 6 - La visite du musée

Préparez-vous à vous allonger pour la séance de Yoga Nidra. Assurez-vous de votre immobilité, l'inertie de votre corps est capital pour une bonne efficacité de la relaxation et une qualité de la visualisation. Si le besoin de bouger se fait sentir, résistez au mieux de votre capacité, sinon faites-le très lentement.

Écoutez les bruits qui se manifestent, les plus loins, ceux qui sont les plus proches, écoutez-les tous en même temps, sans tenter de les identifier. Prenez trois inspirations profondes et sur chaque expiration, observez le calme et la détente qui arrivent. Vivez comme jamais l'instant actuel, le moment présent.

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

Je vais citer un ensemble d'images, tentez de vous les représenter, en suivant mon rythme. Un lit de feuille morte, un champ rempli de tournesols, une araignée sur sa toile, un harfang des neiges planant dans le ciel, la brume se dissipant à l'arrivée de l'aube, des flocons tombant à l'arrivée de l'hiver, le mouvement éternel des vagues vers la rive, des bûches crépitant dans un foyer, une croix au-dessus d'une église, l'ombre rafraichissante d'un saule pleureur, un jardin de roses luxuriantes, un chat dormant sur un tapis, une chouette vous regardant dans la nuit, le soleil plombant au milieu du désert, un torrent débordant de la crue printanière, le sable au bord d'une rivière, des étagères remplies de cierges allumés, le sourire éternel de bouddha, un olivier au cœur de la colline, une prairie parfumée de lavandes, une nuée de lucioles au crépuscule, une envolée de canards à l'arrivée de l'automne, une étoile filante vous apportant la chance, un gazon fraîchement coupé, une pluie d'été rafraichissante, une torche éclairant un sombre tunnel, un moine à la tête rasée. Puis vous apercevez un œuf d'or dans le lieu du cœur.

Cet œuf d'or contient votre plus profond désir, il contient votre Sankalpa. Cet œuf permet la naissance de vos espoirs de réalisation de ce que vous voulez profondément. Prenez ce moment inestimable pour le répéter trois fois, croyez en votre capacité de compléter ce souhait, de trouver les ressources requises.

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

Le temps est venu de parcourir le corps. Pour chaque partie que j'évoquerai, imaginez une lumière éclairant cette partie. Le pouce droit, le 2e doigt, le 3e, 4e, 5e, la paume, l'avant-bras, le coude droit, l'épaule, l'aisselle, la taille, la hanche, la cuisse, le genou droit, le mollet, le talon, la plante du pied, le gros orteil droit, le 2e orteil, le 3e, 4e, 5e. Tout le côté droit. Le côté droit s'illumine.

Le pouce gauche, le 2e doigt, le 3e, 4e, 5e, la paume, l'avant-bras, le coude gauche, l'épaule, l'aisselle, la taille, la hanche, la cuisse, le genou gauche, le mollet, le talon, la plante du pied, le gros orteil gauche, le 2e orteil, le 3e, 4e, 5e. Tout le côté gauche. Le côté gauche s'illumine, le côté gauche s'illumine. Tout le corps. Le corps en entier scintille d'une lumière éclatante. Vous êtes baigné par une clarté éblouissante.

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

Vous allez maintenant parcourir les différentes étapes de votre respiration. Inspirer comme un papillon prenant son envol. Prenez cet instant où vous garder votre souffle, pour vous voir en suspens dans le ciel tel un nuage ayant cessé d'avancé. Expirez comme une feuille qui cesse de voltiger pour tomber au sol. Et finalement à sec d'air, prenez ce temps qui vous rapproche de la mort pour dire que vous êtes vivant.

Vous allez maintenant faire des respirations en mettant l'accent sur les rétentions. Sur chacune des rétentions, imaginez-vous dans un endroit sûr. À rebours de 27 à 1. Comme ceci : 27, vous inspirez, 26 vous gardez cette énergie, 25 vous expirez, 24 vous jeûnez et profiter de ce vide. Puis continuez. Avec cycle suivant avec 23, 22, etc. Les rétentions vous nettoient et vous purifient. L'énergie coule mieux.

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

Vous vous retrouvez dans un musée et un guide vous mène vers la salle de la sagesse. Cette salle ovale expose son contenu à vos yeux. Le premier tableau représente la flamme d'une bougie. Son inscription suggère que vous pouvez répandre la lumière de deux façons : être la bougie ou le miroir qui la reflète. La seconde fresque met en valeur la mer avec ses vagues. Sa citation est que vous devez vivre dans le présent, vous lancer au-devant des vagues. La troisième œuvre d'art est le reflet de la lune dans un lac. La légende dit que vous devez viser toujours la lune, même si vous la manquez, vous atterrirez parmi les étoiles. La quatrième toile contient le sommet d'une montagne enneigée. Son épigraphe indique que les parcours sinueux de votre vie sont ceux qui peuvent vous faire atteindre les sommets. La cinquième peinture est un temple grec au soleil levant. Son étiquette contient: « Regardez toujours vers le soleil levant, vous ne verrez jamais l'ombre derrière vous ». Le sixième cadre est un coq sur un clocher. Sa missive est de ne jamais penser que vous êtes moins bien que l'autre, Rappelez-vous que c'est le coq qu'on entend chanter, et non le bœuf. Le septième portrait est un chien dormant près du foyer. Son propos est qu'ouvrir la voie vers votre cœur c'est comme allumer un foyer qui ne s'éteindra jamais. La dernière ébauche artistique est une rivière qui serpente à travers la campagne. Assoyez-vous près de la rivière, même dans les ténèbres, elle continuera de couler. Le gardien vous invite vers la fin de tournée.

Vous faites les derniers pas de la visite du musée et ceux-ci vous mène vers un œuf d'or géant. Celui-ci contient un trésor d'une grande valeur, il comporte votre sankalpa. Vous allez proférer depuis sa profondeur, votre sankalpa pour une seconde fois, faites-le à trois reprises en y croyant avec ferveur.

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

Votre conscience revient à la surface, comme un plongeur des grands fonds marins, vous avez exploré les richesses qui sont au plus profond de vous. Vos paupières dégagent votre vision, telle une huitre qui s'ouvre lentement dans la mer. Comme les algues au gré du courant, votre tête bouge de tout bord.

Comme les poissons qui changent de direction à tout moment, remuez vos jambes et vos bras. Comme une anguille qui se faufile entre les roches, sentez votre colonne qui remue lentement. Assoyez-vous lentement, gardez le silence et simplement, souriez, appréciez cette offrande à vous-même.



Nos sens ne sont que des émissaires qui nous induisent dans l'erreur. Sans un contrôle sur eux, ils nous abusent.

Cours 7 - Le retrait des sens

Qui n'a pas eu l'expérience de passer près d'un ami sans l'avoir réellement vu, les yeux étaient ouverts pourtant, mais la tête n'y était pas. Tout comme lors de l'écoute d'un discours, souvent il arrive de se demander ce qui vient d'être dit, mais l'intellect vagabondait. Tout indique que nos sens ne peuvent vraiment exécuter pleinement leurs fonctions, si le mental n'agit pas en cohésion. Tous les organes sensoriels ne procèdent pleinement que lorsqu'ils sont en collaboration avec le cérébral, et avec lui seul. Si l'on focalise la pensée dans l'action de réceptivité en cours, l'énergie mentale se concentre de sorte que nous aurons une vision nette et réaliste de l'objet contemplé.

Un autre problème lié à la perception est l'attachement désigné par **RAGA** et l'aversion désignée par **DVESA**, ils sont grandement liés aux organes des sens. L'impression sensorielle laissée dans notre esprit crée soit une impression agréable ou non. C'est ce qui amène de l'attraction ou de la répulsion envers notre monde externe. Mais les sens ont une perception limitée et souvent l'information qu'ils nous font parvenir est grandement colorée et déformée. Se laisser guider par nos sens sans en prendre le contrôle, c'est rester dans un monde d'illusions où l'on passe bien souvent à côté de la vérité. Il faut apprendre le détachement pour ne pas se sentir bouleversé devant ce qui est répulsif et ne pas être aveuglé par le désir face à ce qui est plaisant. Ceci nous empêche de poser un jugement et rester neutre.

Donc pour optimiser notre conscience périphérique et pour ne pas avoir le psychique perturbé par ce qui nous entoure, il faut que les organes sensitifs soient en contrôle constant. Quand le goût, l'odorat, l'ouïe, le toucher et la vue sont contrôlés, l'intellect devient constant. Ceci n'est possible que par des efforts mentaux et physiques. Si un seul des membres sensoriels devient incontrôlé, la stabilité de notre cérébral commencera à décliner et les perturbations du mental nous éloignent de la vérité et du soi. Pour arriver à ce contrôle, il y a un principe en yoga qu'on appelle le retrait des sens, désigné sous le terme **PRATYAHARA**. C'est dans le fond tourner vers notre intérieur les organes sensoriels ordinairement attirés par leurs objets de contemplation. Au lieu de laisser les sens aller vers l'extérieur, on fait on sorte qu'ils suivent notre pensée.



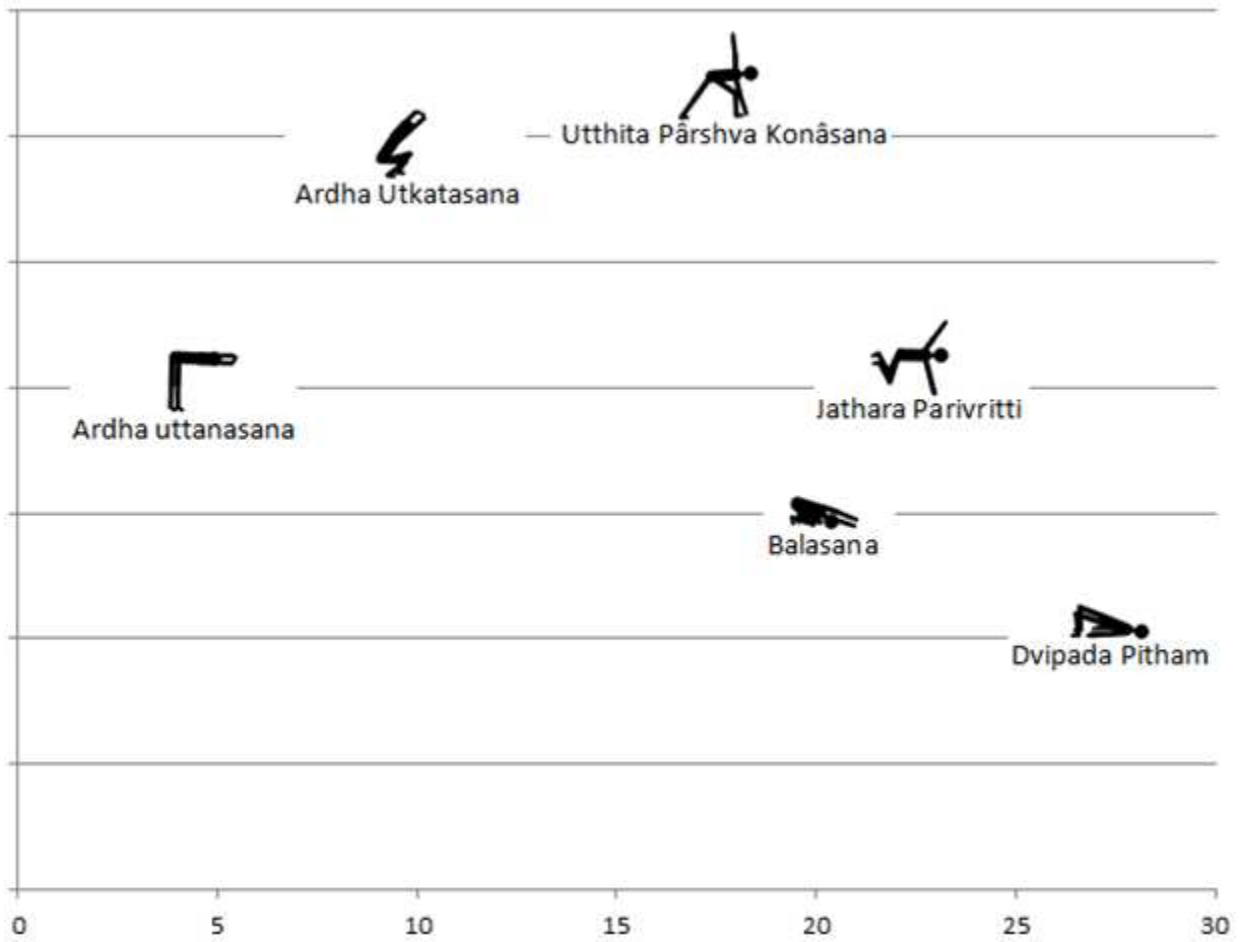
Le Yoga Nidra est un sommeil yogique dans lequel on arrive au retrait des sens pour obtenir l'éveil vers soi.
















Quand la pensée est canalisée vers soi et se calme, tout le corps finit aussi par se calmer. Alors, les organes sensoriels interrompent leur prise de connaissance vers l'univers extérieur, car le mental est paisible et non agité. Les organes des sens cessent de se nourrir à tort de différents stimulus et deviennent donc aussi tranquilles que le mental. C'est là le cœur du concept de Pratyâhâra. Dit différemment, les sens doivent cesser de nous agiter, ils ne doivent être actifs que sous la maîtrise de l'intellect. Tout cela amènera l'indépendance d'esprit versus les sensations physiques.

Une technique bien connue de Pratyâhâra est **TRATAKA**, concentration sur un point. Elle purifie les yeux, renforce les muscles oculaires et la mémoire. Ceci se pratique par la focalisation d'un objet. En ouvrant les yeux sans sourciller, on se concentre sur un objet sur une longue durée, puis en fermant les yeux on visualise l'image qu'on a fixée jusqu'à ce qu'elle s'éteigne. Une autre technique de Pratyâhâra est **ANTAR MOUNA**, le silence intérieur. Elle permet de nous centrer sur nous-mêmes et augmente les facultés de concentration et de recul pour devenir spectateur. Pour se réaliser, l'exercice est habituellement découpé en cinq : il y a la concentration sur un son externe, sur un son interne, sur une pensée inopinée, sur une pensée volontaire et finalement la concentration se fait sur le silence et l'immobilité.

Nous opérons un retrait des sens à chaque fois que nous oublions le monde extérieur comme le moment de la bascule vers le sommeil. Le Yoga Nidra va dans ce sens car il nous emporte sur le porche du repos profond. Par une approche où l'on s'éloigne de ce qui nous entoure pour aller de plus en plus profondément à l'intérieur de soi, la pensée reste lucide mais le monde extérieur s'estompe. Les sens sont sous un contrôle absolu et les fluctuations du mental se trouvent temporairement interrompus. Dans le Yoga Nidra, seul le sens de l'ouïe devrait être en réel éveil. Il doit rester en état d'écoute du premier instant jusqu'à la fin de la séance. La voie de celui qui guide la séance est le seul lien qui l'unie avec le pratiquant. C'est par cette voie que le succès de la détente et du maintien de l'attention arrive. Un dernier aspect qui est aussi d'une grande valeur pour arriver à l'intériorisation est le mouvement du corps. Il faut éviter de bouger. Après une certaine période d'immobilité, certaines parties du corps vont s'engourdir. Le fait de résister à la tentation de remuer permet un changement fondamental à l'intérieur du cerveau. On obtient une perception inhabituelle du corps en se détachant du sens du touché.

Séance d'asana 7 - Dans tous les sens



<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-EX</p>	<p>Ardha Uttanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x (6 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-EX</p>	<p>Ardha Utkatasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x 3stat (6 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>EX-></p>  <p><-EX</p>	<p>Utthita Pârshva Konâsana</p>  <p><-IN</p>	<p>3stat gau. 3stat droi. (6 res)</p>
<p>EX-></p> 	<p>Balasana</p>  <p><-IN</p>		<p>3x (3 res)</p>
<p>EX-></p> 	<p>Jathara Parivritti</p>  <p><-IN</p>		<p>3x (3 res)</p>
<p>IN-></p> 	<p>Dvipada Pitham</p>  <p><-EX</p>		<p>3x gauche 3x droite (6 res)</p>

Séance de pranayama 7 - Butiner sans les sens

Le souffle est souvent plus sonore que l'on ne croit. Si on porte une grande attention ou si l'on amplifie l'intensité de la respiration, on peut percevoir un bruit produit par le frottement de l'air au fond de la gorge ou dans les fosses nasales. Il est donc possible de pratiquer un pranayama en focalisant uniquement sur le sens de l'ouï, et arriver d'une autre façon, au retrait des sens. Le bruit de notre souffle en indique souvent sa qualité, faites un effort intense et observez ce qui en résultera comme niveau sonore si on le met en relation avec ce que l'on entend au repos.



Bhramari

BHRAMARI ou pranayama de l'abeille est l'expiration «Mmm» tel le bourdonnement d'un apidé. Cette technique favorise un apaisement émotionnel en vous reconnectant à votre être profond par l'écoute sonore et vibratoire. Permet la favorisation du sommeil, atténue la colère et l'anxiété, calme le mental et permet d'entendre la vibration du son Om.

Fermez votre bouche et commencez en expirant lentement, en faisant le vrombissement. Prenez le contrôle du sens de l'ouï et laissez tout votre crâne être envahi par ce son vibrant.



Shanmukhi mudra

SHANMUKHI MUDRA signifie sceller les portails des sens. Cette pratique rend possible l'expérience d'être en unité avec vous-même. En influençant l'état physique, vous ouvrez la voie vers le calme mental.

Cette technique consiste à inspirer profondément, puis à clore les yeux avec les index, boucher les oreilles avec les pouces, barrer les narines avec les majeurs, et finalement, fermez les lèvres avec les quatre autres doigts. Tenir en apnée juste quelques secondes. Ensuite, relâchez doucement les majeurs pour une expiration lente et maîtrisée.

En pratiquant Shanmukhi mudra et Bhramari en même temps, on s'assure de maîtriser l'ensemble des sens. Seul le sens auditif est pris en compte, les autres sont mis en laisse pour atténuer leur influence. Donc à pratiquer avec les doigts bouchant chaque portail des organes sensoriels, sur l'inspiration dégagez les majeurs au besoin pour faire entrer l'air par les narines, refermez en rétention pleine pendant quelque instant, et sur l'expiration, dégagez si nécessaire les narines tout en faisant le bourdonnement de l'abeille. Refermez pendant un moment sur la rétention vide. À faire pendant 5 à 15 minutes avec des pauses au besoin. Cette pratique permet vraiment une grande intériorisation et une exploration du soi.

Séance de Yoga Nidra 7 - le sentier des sensations

Confortablement installé, ayez les bras et jambes allongés, le dos bien droit et les yeux fermés. Si vous en avez envie, poussez un profond soupir. Au fur et à mesure de vos respirations, observez votre corps se détendre, en vivant l'instant présent. Remarquez les tensions quittant doucement votre corps.

Écoutez bien tous les bruits autour, autant ceux qui sont près que les autres plus éloignés. Ne faites aucun effort pour les identifier, vous n'avez pas à les discerner. Essayez simplement d'entendre tout ce qui se passe aussi loin que vous pouvez le percevoir. Tentez juste d'assimiler un maximum de sons.

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

Ayez l'attention au niveau buccal, vous y laissez un goût très agréable, celui qui vous donne l'eau à la bouche, c'est le plus délectable que votre palais se rappelle. Déplacez votre vigilance vers le nez, une fragrance exquise enjôle vos narines, le plaisir de la sentir envahi vos fosses nasales, laissez venir la plus douce des effluves que votre odorat se souvient. Une esquisse se dévoile devant vos yeux, c'est une vision unique de formes et de couleurs, votre regard s'émeut devant tant de beauté, c'est une commémoration de ce que vous aviez vu de plus beau dans votre vie. Un son harmonieux arrive à vos oreilles, recevez ces notes les plus sublimes de cette symphonie, laissez-vous bercer par ces chants inoubliables de votre passé. Soyez attentif au niveau cutané. Une agréable sensation de douceur vous enveloppe, votre peau frémit à la rencontre de l'air, votre corps se souvient de ce contact euphorique.

Vous rassemblez tous vos sens pour les concentrer en une seule énergie. Cette force incommensurable que vous venez de créer contient votre Sankalpa. Écoutez tout l'espoir que ce souhait évoque en vous, voyez le changement que ce désir vous apportera, goûtez au plaisir du renouveau que ce vœux entraîne avec lui, percevez les altérations de la réalisation de votre résolution, sentez votre aspiration se réaliser. Dites maintenant, votre Sankalpa trois fois.

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

Je nomme des parties de votre corps et placez l'attention vers eux au fur et à mesure. Les doigts de la main droite, le poignet, le coude, l'épaule, les côtes, la hanche, la cuisse, le genou, la cheville, les orteils, tout le côté droit. Passez vers l'autre côté de votre corps. Les doigts de la main gauche, le poignet, le coude, l'épaule, les côtes, la hanche, la cuisse, le genou, la cheville, les orteils. Tout le côté gauche.

La plante de pieds, les talons, les mollets, l'arrière des cuisses, les fesses, le coccyx, la colonne, les omoplates, la nuque, le sommet du crâne, le front, les sourcils, les paupières, le nez, les joues, les oreilles, les lèvres, la mâchoire, le menton, le cou, les clavicules, le thorax, l'abdomen, le bas ventre, le bassin, les jambes, les pieds. Tout le corps, l'ensemble du corps, le corps dans son entier.

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

Contemplez maintenant votre respiration. À l'inspiration, voyez comment votre abdomen se gonfle librement. À l'expiration, regardez comment le ventre reprend sa forme. Sur l'inspire, l'air frais entre en vous pour aérer tout le corps. Sur l'expire, votre souffle chaud vous enveloppe en entier pour vous protéger. Votre souffle s'approfondit et c'est sur tout votre organisme que vous en ressentez l'effet.

Vous allez maintenant compter à l'envers à partir de 27, en mettant l'accent sur les rétentions à poumon plein et à vide. De 27 à 1 ainsi : 27, vous inspirez, 26 vous retenez votre souffle patiemment, 25 vous expirez, 24 vous retenez doucement votre envie de prendre l'air. Continuez le second cycle avec 23. Les rétentions vous permettent d'apprendre le contrôle. La maîtrise sur votre personne, sur les sens.

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

Vous vous retrouvez dans un sentier qui passe à travers un parc. Un pas après l'autre, vous avancez dans le chemin. Vous flairez l'herbe verdoyante fraîchement coupée. Vous prenez une grande inspiration et vous continuez votre route. Vous entendez un groupe d'enfant joyeux en train de rire. Ceux-ci sont rassemblés autour du marchand de glace qui vous offre un sorbet à la saveur de votre choix, que vous savourez avec plaisir. Avant même que vous n'ayez le temps de le payer, il vous dit que c'est gratuit et vous lui serrez généreusement la main. Vous regardez au ciel et le soleil brille de toute sa splendeur, vous ressentez le bonheur. Vous continuez sur votre voie et non loin, un petit bistro vous attire par sa façade luxuriante et tout en couleur, vous prenez un instant pour en admirer toute la splendeur. Vous y entrez, une dame et son chien sont assis seul. Vous prenez place près d'elle. Tranquillement son chien s'approche de vous, vous le caressez en passant votre main dans ses longs poils soyeux. L'église d'à côté fait retentir ses cloches mélodieuses. Vous commandez un thé vert bien parfumé. En approchant la tasse, vous en humer les effluves et vous prenez un petit gorgé en savourant. C'est une journée magnifique et tous vos sens perçoivent le plaisir de l'instant présent.

Vos sens vous ont offert grâce à cette séance un énorme présent. Ils ont laissé au centre de votre esprit une nouvelle force de réalisation, une puissance d'accomplissement, une volonté infaillible de réussir. Utilisez ce cadeau pour invoquer pour une seconde fois votre sankalpa, répétez-le trois fois.

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

Reprenez pleinement conscience en appréciant la paix qui s'est installée en vous, puis quand vous en aurez envie, vous pourrez ouvrir vos yeux et constatez que vous êtes en plein contrôle de tous vos sens. L'odeur de la vie, les couleurs de l'énergie, le goût de l'amour, les sons de la vitalité et la touche de lumière sont présents en vous. Constatez que vos sens peuvent percevoir beaucoup plus.

Allongez et contractez vos doigts et orteils. Fléchissez vos talons et poignets. Pliez vos genoux et vos coudes. Étirez votre dos du bassin jusqu'au cou. Tournez-vous sur le côté en position fœtale et appréciez le don tous vos organes sensoriels que l'on vous a offert à la naissance. Assoyez-vous dans la lenteur, et faites un large sourire provenant directement de votre cœur.



Socrate disais que l'ignorance ou l'aveuglement de soi-même fait l'homme dépendant et esclave de ses opinions ou données.

Cours 8 - La recherche de soi

Vous avez de la difficulté car vous doutez de vous-même? Parfois, est-ce qu'il vous arrive de tout remettre en question, de vous sentir constamment insatisfait? Toutes les souffrances et les épreuves que vous allez rencontrer dans votre vie, vous arrive pour quelle raison? Ne vous êtes-vous pas demandé quel sont vos buts dans la vie, de ne pas savoir pourquoi vous agissez et ultimement avoir votre propre raison de vivre pour diriger l'ensemble de vos buts dans une direction unique ? La première étape pour être en mesure de trouver des réponses est l'étude de soi, pour citer Socrate: **Connais-toi toi-même!**

L'étude de soi, c'est poser un regard sur nos mécanismes internes, nos schémas de pensées, nos flux d'émotions et nos motivations profondes. Etudier son propre soi, c'est observer la relation que nous avons avec les autres, l'argent, le sexe, la nourriture, la carrière, les dépendances, les croyances religieuses donc de comprendre comment nous établissons les liens avec l'externe. Pour se comprendre, il faut passer par l'observation et la compréhension de tout ce qui nous caractérise. Il faut arriver à être en permanence dans la vigilance et le ressenti. Chacun de nous est spécifiquement différent et ne peut être compris que pour nous-même.

Avant cependant de pouvoir comprendre qui l'on est vraiment, il nous faut concevoir que des éléments nous empêchent d'être vrai. Ce sont les causes de souffrance, nommés **KLESHA**, qui nous brouillent et nous retiennent prisonnier d'un carcan, qui entrave la liberté d'exprimer le vrai soi. Il y a l'ignorance qui nous empêche de connaître la vérité. L'égo qui génère l'égoïsme et l'orgueil dans le succès et la souffrance et la honte devant l'échec. Le désir est l'attachement et la possessivité qui se manifeste devant ce qui nous est agréable. L'aversion est l'opposition et la vengeance devant ce qui nous est désagréable. La peur est notre tendance à se cramponner à la vie, de peur de la perdre mais aussi toutes les formes de peurs qui s'installent et qui nous empêchent de se sentir libre. Nous pouvons savoir que ceux-ci se manifestent par les effets qu'ils ont sur nous. L'angoisse, le tremblement, l'essoufflement et la souffrance en sont les symptômes. En prenant conscience de nos causes de souffrance, nous pouvons arriver à les diminuer et au final s'en délivrer pour être libre de revenir vers soi-même.



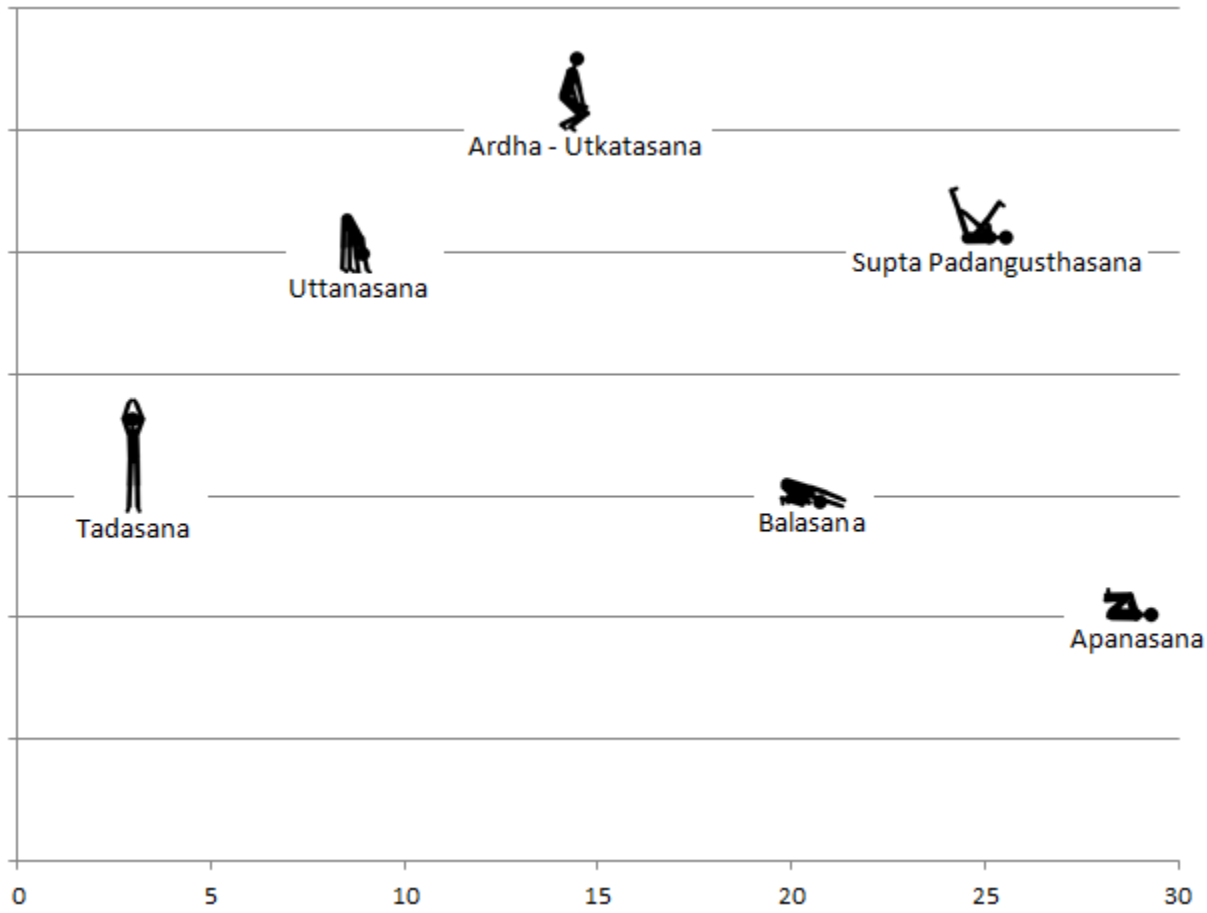
Découvrir qui nous sommes réellement, nous permet d'établir un cheminement vers un meilleur soi.















Dans le yoga, il y a un terme qui désigne la recherche de soi : **SVADHYAYA**. Le mot se décompose en deux, **SVA** signifie soi et **ADHYAYA** signifie étude. Svadhyaya est donc l'étude du soi. La personne qui procède à Svadhyaya déchiffre le livre de sa propre vie au même moment qu'elle le rédige et le corrige. Cette forme de recherche de soi vise à changer son point de vue sur sa vie. Cette forme d'introspection permet la purification de l'esprit pour en arriver à une libération de nos émotions telles que la haine, la possessivité, la colère, la convoitise, la cupidité et l'orgueil. En méditant, on peut arriver à dialoguer avec la partie lumineuse qui sommeille en nous. En ouvrant cette porte vers notre cœur, nous permettons à notre lumière de rayonner de son plein feu et de nous montrer sous un nouveau jour, une vision de nous, libre de souffrance. La méditation yogique nous aide à cheminer vers un meilleur soi, elle nous porte dans une transformation progressive vers le soi authentique. C'est une voie longue où l'on se doit d'être patient, mais nous avons une garantie d'être simplement soi-même. L'étude soi se fait à travers nos expériences, par la relation avec notre entourage, les thérapies et l'étude des textes sacrés.

Le Yoga Nidra amène une relaxation telle qu'il ouvre les portes du subconscient, ce qui facilite l'étude de soi en permettant le questionnement à l'origine même où se trouvent nos réponses. En effet, à l'intérieur de nous, nous avons bien souvent les vérités qui nous concernent, même les barrières de la conscience nous empêchent d'admettre ce que l'on refuse parfois de voir. En contact au subconscient, nous passons par-dessus ces obstacles et pouvons connaître ce qui se cache en nous. Le Yoga Nidra nous aide à comprendre plus vite nos conditionnement, nous aide à s'en libérer et arrête les souffrances dans lesquelles nous allons si souvent. Avec les différentes phases, on actionne différents modes de pensées, on arrive à comprendre les schémas mentaux qui marquent notre vie et on en est moins dépendant.

Quand nous découvrons ce pour quoi nous sommes fait, quand nous comprenons les dons innés et talents naturels qui nous ont été offerts, nous décuplons nos forces et nous arrivons à réaliser nos objectifs et à faire ce à quoi l'on était destiné. Pouvoir enfin prendre la bonne route, suivre son réel chemin de vie, orienter notre vie pour lui donner un sens est ce qui nous attend quand on aboutit à la recherche de soi. Ce n'est pas cela dans le bonheur, savoir qui on est, être conscient et libre d'agir, savoir vers quoi orienter ses actions et sentir que nous avons pris la bonne place dans le jeu de la vie.

Séance d'asana 8 - Le travail de la force interne



	<p>IN-> Tadasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x (3 res)</p>
	<p>IN-></p>  <p><-EX</p>	<p>EX-> Uttanasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x 3stat (6 res)</p>
	<p>IN-></p>  <p><-EX</p>	<p>EX-> Ardha - Utkatasana</p>  <p><-IN</p>	<p>3x 3stat (6 res)</p>
	<p>EX-> Balasana</p>  <p><-IN</p>		<p>3x 3stat (6 res)</p>
	<p>IN-> Supta Padangusthasana</p>  <p><-EX</p>		<p>3x 3stat (6 res)</p>
	<p>IN-> Apanasana</p>  <p><-EX</p>		<p>4x (3 res)</p>

Séance de pranayama 8 - À la recherche de son vrai souffle

Un rôle profond et souvent oublié du souffle est la dissolution des agitations de l'esprit. Comme le sel qui fond quand on le répand dans l'eau, l'approfondissement de la respiration absorbe les activités du mental. En concentration total sur l'inspiration et l'expiration, l'effervescence psychique se tait et nous permet d'entrer dans un état ultime de silence intérieur. C'est à partir de cet instant que nous entrons en contact avec le soi. Tant que la tête n'est pas tranquille, elle consomme une énergie qui nous empêche de réaliser qui nous sommes au plus profond.



Comment compter Samkyhyâ

Il est important lors de la pratique consécutive de pranayama d'avoir des durées conséquentes les unes par rapport aux autres. Compter le nombre de respirations nous permet d'équilibrer le nombre de cycle respiratoire pour les différents exercices. **SAMKYHYA** est le nombre de respirations effectuées.

Il y a sur les doigts trois segments que l'on nomme les phalanges. En laissant de côté le pouce, on obtient un décompte de douze. Donc pour compter, on place le pouce sur la phalange inférieure de l'index et on monte d'une phalange à l'autre de l'extérieur vers le centre.



Gyan Mudra

GYAN MUDRA est le geste de la sagesse. On la nomme aussi Chin mudra ou Jnana mudra dépendamment de la façon si les mains sont posées paumes vers le haut ou vers le bas. La résultante de son utilisation est l'apaisement des tensions cérébrales, la vivification de l'esprit et l'augmentation de la puissance de la mémoire. Finalement il y a aussi un effet curatif profond lors d'instabilité émotionnelle ou de cause de souffrances.

Pour en prendre la position il suffit de joindre les extrémités du pouce et de l'index, en tenant les autres doigts droits mais non rigides. Allonger les bras pour les poser sur les genoux.

L'exercice proposé est de déposer les deux mains sur les genoux, paumes vers le ciel. La main droite en position Gyan Mudra et la gauche fera le décompte des cycles respiratoires. Ce sera douze cycles ici qui seront proposés. Le cycle se fera sur un rythme 1-1-2-0. Donc si vous inspirez sur cinq secondes, vous retenez à poumons pleins sur le même temps, l'expiration sera sur le double donc dix secondes. Suivez le métronome que vous aurez réglé au rythme de 60 pulsions par minutes. Gardez une pleine attention sur le moment présent, videz votre esprit de toute autre préoccupation. Vous arriverez de la sorte à un éveil vous permettant de voir la lumière en vous.

Séance de Yoga Nidra 8 - Le trésor est en nous

Étendez-vous, le corps bien allongé, les pieds tombant vers l'extérieur, les paumes des mains vers le ciel, les paupières légèrement closes. Prenez le temps de trouver le confort de la position et adopter par la suite l'immobilité la plus complète possible. Observez simplement la relaxation s'étendre à tout le corps.

Laissez monter à l'intérieur de vous toutes les préoccupations qui vous habitent. Prenez l'inventaire de vos tracas du moment, de vos soucis du jour ou des ennuis plus profonds. Maintenant que vous en avez pris note, remplacez chaque élément de la liste par une idée reposante, par un lieu évoquant le calme ou bien par une douce musique relaxante. Plus aucune affliction ne vous habite, juste de la quiétude.

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

Devenez maintenant un témoin de vos souvenirs immédiats. Vous allez remonter dans le passé de la journée, en commençant par le moment présent. Étape par étape, remontez dans le temps, en ramenant dans le présent votre ressenti et vos pensées qui font partie de l'histoire de ce jour. Commencez par l'heure que vous venez de prendre pour vous préparer à la séance de Yoga Nidra, de votre contact avec votre souffle, du mouvement de votre corps et de nouvelles connaissances sur la recherche de soi. Rappelez-vous de votre déplacement pour être venu ici, depuis la porte de ce local jusqu'à votre point de départ. Comme un film regardé à l'envers, remémorez-vous les événements de la journée, des paroles que vous avez mentionnées, du bruit que vous avez entendu, de chacune des saveurs des bouchées des repas que vous avez pris. Rappelez-vous des sensations qui vous habitaient lors de la matinée, de votre état d'esprit lors de votre éveil, de vos étirements quand vos yeux se sont ouverts.

Maintenant, plongez au creux de vous-même, allez jusqu'au centre de votre poitrine. Recherchez le plus grand des trésors, cette étincelle au fond du cœur, explorez la lumière qui vous habite et demandez-lui l'aide pour réaliser votre résolution, votre Sankalpa. Prononcez depuis ce lieu, votre souhait, trois fois.

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

Le temps est venu de prendre conscience du corps. Constatez l'énergie qui se déplace d'une partie à l'autre en commençant par le pouce droit, le 2^{ème} doigt, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème}, le poignet, l'avant-bras, le coude, les aisselles, les côtes, la hanche, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil, 2^{ème} doigt, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème}. Le pouce gauche, le 2^{ème} doigt, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème}, le poignet, l'avant-bras, le coude, les aisselles, les côtes, la hanche, la cuisse, le genou, la cheville, le gros orteil, 2^{ème} doigt, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème}.

Toute la jambe droite, toute la jambe gauche, les deux jambes. Le bras droit, le bras gauche, les deux bras. Le coccyx, la colonne, les omoplates, les cervicales, tout le dos au complet. Les cheveux, le visage, le cou, toute la tête au complet. Du sommet du crâne au bas des pieds, une énergie inonde tout le corps.

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

Maintenant, tournez votre attention vers la respiration. Sur chaque inspiration répétez «Je suis», sur l'expiration suivez ma suggestion. Inspire, je suis, expire... lumière intérieure. Je suis... conscience universelle. J'inspire je suis... infiniment grand. Je suis... paix. Je suis... amour. Je suis... sérénité. Je suis... une grande âme. Inspirez et soyez, expirez dans un choix qui vous mène toujours plus haut.

Vous allez entamer un compte à rebours depuis 13, en mettant l'accent sur une expiration deux fois plus longue que l'inspiration. De 13 à 1 comme ceci : 13, vous inspirez, 13 rétentions poumons pleins, 13 vous expirez sur une durée deux fois plus longue que l'inspiration, 13 rétentions poumons vides. Continuez sur le deuxième cycle avec 12. Si vous perdez le compte, reprenez à 13. Restez concentré.

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

Prenez connaissance de vos pensées, elles apparaissent les unes après les autres. Devenez témoin de leur spontanéité. Ne tentez d'éliminer aucune de celle-ci, vous devez simplement consigner le fait qu'elles ont passé, sans vous y attardez. Tentez juste de percevoir toutes les images qui passent dans votre champ de conscience. N'associez aucune aversion ou attachement, n'ayez ni crainte ou réjouissance, observez seulement ce qui ressort de votre subconscient. Arrêtez maintenant toutes ces agitations de l'esprit. Prenez une pensée qui se fait plus insistante, qui revient de façon récurrente. Explorer les facettes à fond de ce qui entourent le concept que vous avez choisi. Concentrez-vous sur son origine, ses conséquences. Relâchez cette idée et faites un second choix complètement différent, en explorant chaque recoin de celle-ci, en la voyant clairement. Détachez-vous de vos pensées, installez le silence intérieur. Dès qu'arrive une image, laissez-la repartir immédiatement. Appréciez l'obscurité, le vide complet cérébral. Plus d'agitation, plus de mouvement, le calme ultime. Il ne reste plus qu'une vérité et c'est le soi profond, la lumière intérieure.

Maintenant, fixez votre pensée sur une grosse boîte en bois protégeant un précieux bien, un coffre au trésor. Vous l'ouvrez pour en connaître le contenu, il contient : votre confiance en vous, la conviction de réalisation, votre assurance de vous améliorer et la croyance en votre capacité de réussite. Pour une seconde fois énoncez votre Sankalpa à trois reprises. Faites-le en utilisant les richesses en vous.

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

Prenez conscience de tout votre corps, reprenez contact avec votre respiration, réalisez votre état d'esprit actuel. Prenez note de ce vous avez découvert en vous, rappelez-vous que vous êtes maintenant différent car vous en savez un peu plus sur votre propre nature. Vous êtes calme et votre cœur s'en ressent, une énergie renouvelée circule en vous, dans votre corps, votre esprit, votre âme.

Pliez vos doigts et orteils, bougez vos bras et vos jambes. Étirez-vous le plus loin possible en levant les mains au-delà de la tête en ayant les pieds flex. Prenez votre temps, assurez-vous de revenir lentement de ce voyage intérieur. Lentement prenez une position assise et ouvrez vos yeux. Dites-vous un gros merci pour avoir pris contact avec vous-même, pour avoir découvert un peu plus qui vous êtes.

Journal de bord

Détails de la séance

Thème : _____ Date : _____ Heure : _____

Introspection

Mes difficultés : _____

Mes réussites : _____

Mes pensées : _____

Mantra

Prabhujee

1 - Prabhujee dayaa karo	Être divin, aie pitié de moi. ,
2 - Maname aana baso.	Vient, résider dans mon cœur.
3 - Tuma bina laage soonaa	Sans toi, je ressens un vide.
4 - Khaali ghatame prema bharo.	Remplie mon espace vide avec amour.
5 - Tantra mantra poojaa nahi jaanu	Je ne connais pas les rituels, chants et prières.
6 - Mai to kevala tumako hi maanu.	Je sais juste que je crois en toi.
7 - Sare jaga me dhundaa tumako	J'ai cherché dans le monde entier pour toi.
8 - Aba to aakara baahan dharo	Je t'en prie, prends ma main et conduis-moi.

Prabhujee peut être traduit comme Dieu, le divin, le sacré, le Grand Esprit, la Nature, ou l'Amour. Une définition du Divin, c'est que c'est une énergie, l'énergie d'amour qui pénètre à travers tous et chacun. Le yoga et toutes les pratiques spirituelles nous relient à cette énergie et nous aident à rester connectés à eux au milieu de toutes les activités de la vie et de ses défis. Si nous restons reliés à l'énergie d'amour, nous restons connectés à l'infini et à notre propre essence. Les bouddhistes disent quand nous levons toutes les couches, notre vraie nature est révélée, ce qui n'est que l'amour. Nous naissons de nouveau dans ce monde jusqu'à ce que nos cœurs soit remplis avec rien d'autre que l'amour. Cette connexion et la réalisation sont la clé de la santé vitale, car l'amour a le pouvoir de dissoudre la peur, l'anxiété et le stress, les émotions mêmes qui conduisent à un déséquilibre et la maladie.

Gayatri

1 - Om bhur buwaha swaha

Oh Dieu, Source d'énergie vitale, annihilateur de souffrance, dispensateur de joie,

2 - Tat savitur varenyam

La nature essentielle irradiant l'existence, la Suprême Lumière qui brille sur l'Univers

3 - Bhargo devasya dhimahi

Puissent tous les êtres percevoir, par un esprit subtil et méditatif, puissions-nous te recevoir

4 - Dhiyo yo naha prachodayat

Que notre intelligence se laisser illuminer par toi, avec la splendeur de la conscience illuminée.

Le **Gayatri Mantra** est la plus ancienne, et la plus aimée des cérémonies de purification de tous les temps. Elle a survécu aux millénaires, et ses mots sont la fluide poésie d'une âme extatique connectée intimement au Divin, elle a le pouvoir de faire des miracles. C'est lorsqu'il est chanté dans sa langue originelle, le sanskrit, que le mantra est le plus efficace. Cette prière appelle à la sagesse la plus élevée, à la splendeur du cosmos, pour illuminer la compréhension de notre véritable nature. Cet appel requiert de notre part que nous développions une subtilité et une réceptivité à la sagesse divine, elle qui imprègne l'expérience de la vie et qui, en essence, est notre véritable nature.

Glossaire

- Adhyaya, 55
Adi Mudra, 23
Antar Kumbhaka, 44
Antar Mouna, 48
Ardhanari, 33
Ayama, 9
Bâhya Kumbhaka, 44
Bhramari, 51
Câhya Kumbhaka, 44
Chin Mudra, 23
Chinmaya Mudra, 23
Deergha Swasam, 9
Durga, 33
Dvesa, 47
Ha, 33
Hatha-Yoga, 33
Hiranyagarbha, 40
Homuncule, 13
Ida, 30
Jalandhara Bandha, 44
Jyeshtha Sharina Mudra, 16
Kanishtha Sharira Mudra, 16
Klesha, 54
Kumbhaka, 44
Linga Mudra, 44
Lingam, 40
Madhyama Sharira Mudra, 16
Mantra, 40
Mudra Vajra, 37
Mûdras Prana Nadi, 23
Nadi, 30
Nadi Shodhana, 30
Pingala, 30
Prana, 9
Prânâyâma, 9
Pratyâhâra, 47
Puraka, 44
Raga, 47
Rechaka, 44
Samavritti, 37
Samdhyâ, 5
Samkyhâ, 58
Sankalpa, 6, 19
Shanmukhi Mudra, 51
Sharina Mudras, 16
Shavâsana, 6
Shiva, 33
Shiva linga, 40
Shodhana, 30
Shukha, 34
Sthira, 34
Sva, 55
Svadhya, 55
Tha, 33
Titiksha, 34
Trataka, 48
Ujjayi, 37
Vishamavritti, 44
Vishnu Mudra, 30
Yantra, 40
Yoga Nidra, 5
Yoni, 40

Le Yoga Nidra

[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 Nidra 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 profond 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 Nidra permet une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne comme l'éveil.

ISBN 978-2-9813413-0-3

Le Yoga Nidra : cahier du débutant

Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2012




Diviniyog

par Stéphane Lachance