

YOGA NIDRA

Le sommeil hypnagogique ou la conscience modifiée pour faire taire le mental !

On connaît le yoga comme étant une discipline indienne du corps et de l'esprit visant à favoriser un état profond de bien-être. En s'inscrivant dans cette filiation, le yoga nidra offre aussi de nouvelles clés pour améliorer notre bien-être.

Cette méthode de relaxation profonde, issue de pratiques tantriques ancestrales a été remise au goût du jour par Swami Satyananda, grand maître spirituel Indien, dans les années 60, et diffusée en France grâce à Mme Micheline Flak.

Cette méthode a largement contribué au développement de la sophrologie entre autre.

Yoga nidra est un système de relaxation magnifiquement efficace réduisant les tensions physiques et mentales.

Cette pratique sous-entend une reconnexion au présent par l'intermédiaire du corps et de l'esprit qui travaillent ensemble. Le yoga nidra induit le pratiquant dans un état de « sommeil conscient », proche de celui que l'on obtient lors d'une séance de sophrologie ou d'hypnose.

En établissant une communication avec son être inconscient, il est possible d'enrayer l'hyperactivité cérébrale responsable des différents comportements anxieux.

A l'instar de l'hypnose, le yoga nidra va venir soulever des blocages et permettre d'instaurer de nouvelles habitudes. Cette technique douce et complète permettra aussi bien de traiter une dépendance, une phobie ou des troubles anxieux généralisés.

Il est également un moyen de revitaliser le système nerveux et d'éveiller les forces de guérison pour les gens malades ou affaiblis.

Comment se déroule une séance ?

Pour se relaxer durablement, le yoga nidra se pratique dans une posture confortable, de préférence allongé sur le dos (ou sur le côté en cas de problèmes particuliers ou de grossesse) et couvert, car le corps se refroidit au cours de la séance. La séance commence par une prise de conscience du corps et du souffle, l'éveil de sensations dans le corps, puis d'émotions afin de permettre une prise de recul par rapport aux événements de la vie.

Elle inclut également un travail sur la mémoire et des visualisations.

L'objectif est de mettre le corps et l'esprit dans des dispositions positives par rapport à ce que l'on attend de la vie. Ainsi les techniques d'auto-suggestion sont au cœur de la pratique définissant un objectif que l'on souhaite atteindre.

Le yoga Nidra est avant tout une pratique de relaxation globale laissant une place privilégiée à la réalisation de soi.