

Yoga Nidra

Qu'est-ce que c'est exactement ?

Voici un florilège de questions-réponses pour en apprendre un peu plus sur cette pratique appelée le sommeil du Yoga. Sources et lectures complémentaires en fin d'article.

Que signifie le terme Yoga Nidra ?

Yoga, signifie "union", atteler, mettre sous le joug (racine sanskrite "yuj"), relier ... et nidra c'est "sommeil". Alors on pourrait traduire sommeil yogique ou sommeil du yoga. Un sommeil d'un genre particulier donc ...

Quel est l'historique de la pratique ?

Dans le *mahabharata*, épopée fameuse et sacrée de la mythologie indienne (300 Avant JC-300 Après JC), Yoga Nidra indique le sommeil de Vishnou entre les différents cycles de l'univers. Dans le *markandeya purana* (IV ème siècle), autre texte sacré, c'est le nom d'une déesse chargée de réveiller Vishnou.

Au XII ème siècle, Yoga nidra apparaît comme un synonyme du samadhi (méditation profonde).

Yoga Nidra n'est donc pas une technique de Yoga avant la systématisation de la pratique au XXème siècle par Swami Satyananda Saraswati (1923-2009).



On entend parfois l'expression "sommeil conscient", comment est-ce possible ?

Ce qu'on enseigne aujourd'hui est donc souvent dérivé ou directement issu de la formalisation de la pratique en différentes étapes réalisée par Satyananda.

Il est souvent demandé en début de pratique de rester "éveillé".

Dormir en restant éveillé, comment est-ce possible ?

Il s'agirait d'endormir le corps uniquement mais pas la conscience (différence avec le sommeil nocturne). Nous retirons la conscience des sollicitations extérieures pour la tourner vers un intérieur c'est le *pratyahara* (5ème membre du Yoga décrit dans les Yoga Sutras)
Le corps est allongé, classiquement dans la posture de *savasana*, qui est une posture permettant, l'accueil et le repos par l'abandon à la gravité. Aucun effort physique n'est à faire.

Précisons ce que l'on entend par union dans le yoga, union de quoi avec quoi ? le corps et l'esprit ?

Et bien non finalement ... ce serait même plutôt passer par le corps (toujours) pour s'en détacher ... (et c'est ça qui en fait quelque chose de très reposant et ressourçant dans un premier temps).

Au fil de la pratique, on comprend que c'est plutôt l'union à plus grand que soi; on pourrait dire un moyen de quitter nos conditionnements, liés justement au corps physique et aux 5 sens : notre relation au monde.

Revenons à l'union, de quelle réunion parle t-on ?

C'est une forme de méditation, dès le 12ème siècle dans certains textes indiens on trouve Yoga Nidra comme synonyme de *samadhi* ; *samadhi* étant considéré comme un état élevé de méditation même si comportant plusieurs stades également. Dans la philosophie indienne on conçoit l'existence humaine comme une incarnation dans un corps, et tout le réel comme le déploiement de la manifestation issu d'un ensemble "indifférencié", une "source" en quelque sorte.

Quand je pratique Yoga Nidra, je reviens à la source ?

Oui, si la conscience demeure éveillée, je m'unis à plus grand que moi en laissant le corps inerte et détaché des sens. Je reste dans un état très particulier entre la veille et le sommeil.

Quel est cet état ?

On l'appelle "yoga nidra" (donc c'est à la fois la pratique et le but), *samadhi*, *turiya*, ce dernier terme signifiant 4ème état, si l'on considère la veille, le sommeil avec rêves et le sommeil sans rêves comme les 3 autres états de la conscience.

Avec tout ça on n'a pas dit ce qu'on faisait vraiment ?

Et bien rien; on est allongé sur le dos et on suit les indications de l'instructeur qui guide une conscience du souffle, une relaxation du corps, des visualisations ... L'idée étant de lâcher prise des habitudes et de se laisser flotter dans un entre-deux entre veille et sommeil.

La volonté ou la concentration ne sont pas nécessaires. Bref, c'est une forme délicieuse de méditation qui nous permet de nous relaxer et /ou de dénouer quelque peu les liens de nos habitudes de fonctionnement. Un vrai travail sur soi en douceur et à son rythme qui peut se teinter ou pas d'une forme, je dirais "laïque", de spiritualité.

Et si je m'endors vraiment ?

Cela peut signifier qu'il y a de la fatigue et que le corps a besoin de ce sommeil; aujourd'hui beaucoup de personnes souffrent de problèmes de sommeil en lien avec le stress, le travail, les écrans, l'incapacité à se reposer véritablement.

Par conséquent la relaxation induite par le Yoga Nidra peut amener de courts épisodes de sommeil réparateur. Ce n'est pas grave, c'est plutôt un "nettoyage" essentiel; en effet le manque de sommeil qui correspond à un besoin fondamental est un des obstacles à la méditation. Donc si on s'endort, pas de panique, on se réveille toujours à la fin parce que la conscience "sait" que c'est fini...



Sources et lectures complémentaires :

James Mallinson , Mark Singleton "Les racines du yoga"
Patanjali "Yoga Sutras" , traduction de Françoise Mazet
Mathieu "Dormir pour s'éveiller, le Yoga Nidra traditionnel"
Site en anglais de recherches sur le Yoga "[The luminescent](#)"