

---

# YOGA NIDRA

---

## Tout sur le yoga nidra

Le yoga nidra, ou sommeil yogique comme on l'appelle communément, est une technique de méditation extrêmement puissante et l'une des pratiques de yoga les plus faciles à développer et à entretenir. Alors que le praticien repose confortablement dans le savasana (pose du cadavre), cette méditation systématique vous emmène à travers le pancha maya kosha (cinq couches de soi), vous laissant avec un sentiment de plénitude. Vous n'avez plus à craindre de passer des heures assis par terre à attendre la libération. Voici cinq avantages du développement d'une pratique du yoga nidra.

### TOUT LE MONDE PEUT FAIRE DU YOGA NIDRA

Les flux de vinyasa intenses et les longues prises d'asana ne sont pas pour tout le monde. Le yoga nidra, cependant, est une pratique que tout le monde, des enfants aux seniors, peut pratiquer. C'est facile à suivre à tout âge. Tout ce que votre corps doit faire est de s'allonger sur le sol. Et même si vous ne pouvez pas vous allonger sur le sol, vous pouvez toujours faire cette pratique assis.

## **VOUS NE POUVEZ PAS PRATIQUER LE YOGA NIDRA DE MANIÈRE INCORRECTE**

Pendant que vous vous allongez, soutenu dans savasana, tout ce que vous avez à faire est de suivre la voix qui vous guide. Il est probable que vous vous souviendrez de certaines parties de la méditation et pas d'autres. Chaque fois que vous faire une pratique de nidra, vous rencontrez une nouvelle expérience. S'endormir est également acceptable, car vous recevrez toujours des avantages pendant que l'inconscient absorbe la pratique. L'idéal est de se donner l'intention de rester éveillé.

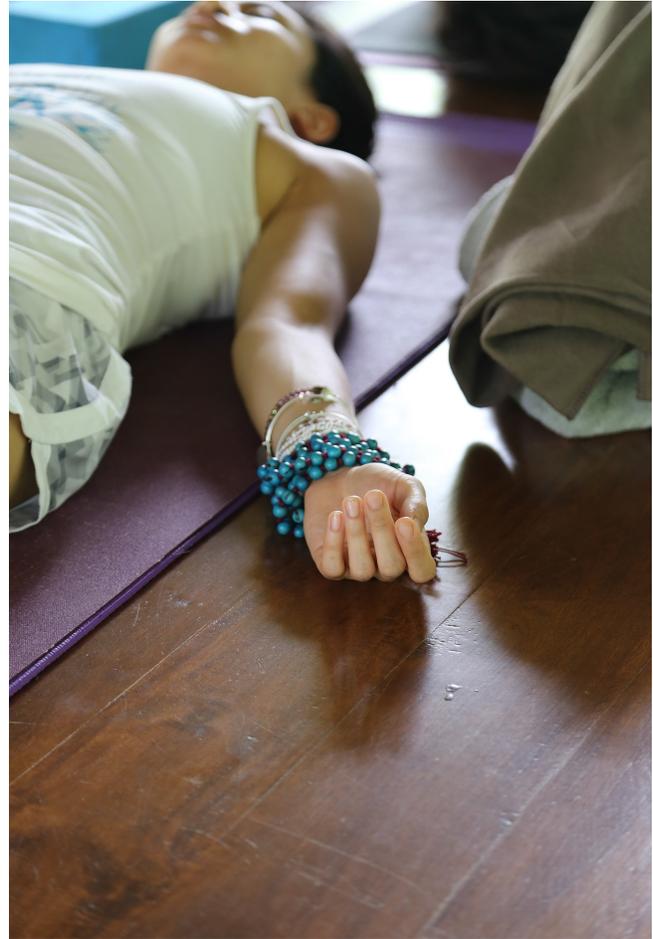
## **YOGA NIDRA EST FACILE À INTÉGRER DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE**

La méditation assise peut être frustrante - essayer de vider l'esprit, ramener la conscience à la respiration ou trouver l'inspiration pour se concentrer. Le yoga nidra est toujours guidé, il n'y a donc pas de réflexion intense ou de demande pourquoi vous regardez un mur blanc.

Une pratique du yoga nidra peut être aussi courte que cinq minutes et aussi longue qu'une heure. Vous choisissez la longueur. Vous constaterez peut-être que le moyen le plus simple d'accommoder une pratique de yoga nidra est de l'intégrer à votre routine quotidienne au coucher. Mettez les écouteurs, entraînez-vous directement dans votre lit, puis endormez-vous. Bien que ce ne soit pas la manière la plus conventionnelle de pratiquer le yoga nidra, vous n'avez aucune excuse pour ne pas le faire si vous vous allongez de toute façon.

## **C'EST UNE MANIÈRE SIMPLE DE RÉDUIRE LE STRESS**

Le yoga nidra favorise un repos profond et une relaxation qui ne se trouvent pas dans votre pratique moyenne de méditation. Les étapes de l'analyse corporelle et de la conscience respiratoire seules peuvent être pratiquées pour calmer le système nerveux, ce qui entraîne moins de stress et une meilleure santé.



---

**« Le Yoga nidra est une technique de méditation extrêmement puissante »**

## YOGA NIDRA OFFRE LA POSSIBILITÉ D'APPRENDRE INTIMEMENT SUR VOUS-MÊME

Certaines personnes ont soif de la relaxation profonde que cette pratique instille, tandis que d'autres pratiquants utilisent l'atmosphère sans jugement et sécurisée que le yoga nidra fournit comme une fenêtre sur eux-mêmes. Yoga nidra offre un espace pour explorer ce dont vous avez besoin dans le moment, ainsi qu'une opportunité de travailler pour libérer des émotions de longue date. Pendant le yoga nidra, vous êtes capable de ressentir une émotion et de vous retrouver «face à face» avec ce que vous voulez surmonter, sans «plonger complètement dedans», c'est-à-dire sans ressentir l'émotion si complètement que vous devenez submergé. Au fil du temps, vous continuez à ressentir l'émotion et les sentiments associés, en approfondissant la pratique.

Yoga nidra offre un espace pour explorer ce dont vous avez besoin dans le moment, ainsi qu'une opportunité de travailler pour libérer des émotions de longue date.

Le yoga nidra peut servir de voie vers la liberté sans créer de stress corporel. Un samskara (groove mental) est formé par une pensée ou une habitude répétitive qui est approfondie dans l'esprit et le corps, créant une impression mentale (groove) au fil du temps. Ces impressions peuvent provoquer des réactions et des émotions négatives qui empêchent l'unification des cinq couches (koshas) de soi. Si ces émotions négatives continuent de vous tourmenter, la couche mentale / émotionnelle du soi est incapable de s'intégrer aux autres couches: physique, énergétique, sagesse supérieure et corps de félicité. C'est là que le yoga nidra peut être particulièrement utile.

Un samskara peut être utilisé comme intention dans la pratique du yoga nidra. Vous pourriez entrer dans la pratique en sachant sur quoi vous aimeriez travailler. L'intention, souvent inspirée par l'enseignant, est alors fixée au début de la pratique. Lorsqu'un samskara survient alors pendant la pratique, vous pouvez toucher aux sentiments qui surgissent, puis vous permettre de ressentir de plus en plus ces sentiments. En travaillant avec cette méthode (et en vous sentant en sécurité tout au long du voyage), à chaque pratique ultérieure, vous vous enfoncez plus profondément dans un samskara, vous êtes mieux en mesure de comprendre votre réaction, puis vous pouvez finalement permettre au samskara de se libérer dans l'océan de la conscience. À ce stade, ce n'est plus une impression profonde. Vous êtes libéré de ce samskara!

Maintenant tu sais! Le yoga nidra est une pratique de méditation accessible qui se concentre sur la culture de plusieurs niveaux de bien-être. Pratiqué avec cohérence et conscience, vous découvrirez probablement que vous pouvez trouver une bonne quantité de paix dans un court laps de temps.