

Qu'est-ce que le Yoga-Nidrâ

Apparenté à la vaste famille du Raja Yoga (ou yoga royal), le Yoga-Nidrâ est un des plus puissants, des plus agréables, et des plus paresseux (puisqu'il se pratique avec coussins et couvertures) moyen de relaxation connu à ce jour.

Le Yoga-Nidrâ est une technique de visualisation en relaxation profonde très similaire au sommeil lent léger.

Son enseignement fut originalement pratiqué pour améliorer la santé physique et vider l'esprit afin de préparer à la méditation dans la recherche de l'éveil.

Les Hindous définissaient non pas deux, mais quatre états de conscience : les deux premiers correspondent à la veille et au sommeil, Le troisième correspond à la phase de rêve qu'ils identifiaient comme un état de conscience spécifique distinct du sommeil « calme ».

Le quatrième état yogique est appelé « sommeil conscient », c'est le Yoga-Nidrâ qui s'apparente d'un point de vue médical au stade 1 (et parfois 2) du sommeil lent.

Cet état de conscience est très semblable à ce qui se passe lors de séances de sophrologies ou d'hypnose, lorsqu'elles sont bien conduites.

Notons bien qu'il serait fallacieux de considérer le Yoga-Nidrâ comme un véritable état de sommeil (alors qu'on lit ici ou là que c'est la « maîtrise du sommeil »).

Pour autant, ces techniques de relaxation développées pendant des siècles par les maîtres tantriques restent intéressantes en tant que moyens de se détendre lorsque le stress et les éléments somnotoxiques s'accompagnent d'état d'hyper-éveil cérébral incompatible avec l'endormissement.

Source : <http://www.sommeil-mg.net/spip/Yoga-Nidra>