

# Mieux dormir avec le yoga nidra, le yoga du sommeil

Interview réalisée par Julie Martory pour le magazine Top santé, mars 2019

En sanskrit, nidra signifie sommeil, au sens large. Le yoga nidra est une pratique qui parle d'un sommeil particulier, entre l'endormissement et l'éveil de la conscience. On appelle ainsi souvent le yoga nidra « le « yoga du rêve et du sommeil », ou encore le « sommeil yogique ». S'il vise, comme toute pratique de yoga, la recherche de la conscience et une meilleure connaissance de soi, le yoga nidra s'avère également très bénéfique pour améliorer son sommeil.

## Ses origines

Impossible de dater précisément le yoga nidra, mais une chose est sûre : il existe depuis très longtemps. « On retrouve déjà un sutra faisant référence au yoga nidra dans le *Yoga Sutra de Patanjali*, texte de référence sur le yoga datant de 200 avant JC, précise Guillaume Chevrier, professeur de yoga au sein de l'association Kailash Nath. *A l'origine, le yoga nidra semble avoir été une partie intégrante du yoga dans sa globalité, il devait être présent dans toutes les écoles d'une façon ou d'une autre.* » Dans les années 1950, le yoga nidra fut codifié et adapté par Swami Satyananda, pour devenir une forme de yoga à part entière, telle qu'on la connaît souvent aujourd'hui.

## Le principe

Souvent présenté comme une méthode de relaxation profonde, le yoga nidra est en réalité bien plus. C'est en effet un voyage intérieur, une voie de méditation visant à explorer les profondeurs de la conscience. « *En yoga, on distingue trois états de conscience : la veille (jagrat), le rêve (svapna), le sommeil profond (sushupti). Un quatrième état, turya, constitue le point de jonction entre ces trois états,* explique le professeur de yoga. *Avec le yoga nidra, on va chercher l'accès à la porte du sommeil, cet état entre-deux, pour ensuite essayer de naviguer entre les différents états de conscience, sans jamais perdre le fil de la lucidité.* » Le but étant, petit à petit, de développer turya, cet état de conscience pure qui connecte et transcende tous les autres. Dans cette exploration des différents états de conscience, on va pouvoir puiser des ressources insoupçonnées, dénouer des conditionnements limitants, et poser des balises de lucidité. « *Comme toutes méditations, il s'agit d'explorer, d'observer, le fil de la conscience jusqu'à sa source, libérant sur le chemin ce qui ferait obstacle à la réalisation de la conscience fondamentale, éternellement pure et bienheureuse.* », poursuit le spécialiste.

## En pratique

La pratique du yoga nidra dépend des écoles, mais elle observe généralement ce déroulé. On commence par quelques postures de yoga (*asanas*) simples et des respirations (*pranayamas*) adaptés au yoga nidra afin de détendre le corps. Puis en position allongée sur le dos (*shavasana*, la posture du cadavre), immobile, on va chercher à atteindre un état de profonde relaxation qui amène naturellement un retrait des sens, un état d'intériorité nommé *pratyahara*, pré-requis indispensable à ce voyage dans les différents états de conscience. *« Pour cela, on va pouvoir utiliser ce que l'on appelle parfois la rotation de la conscience, une technique qui consiste à relâcher chaque partie du corps, chaque petit muscle un à un, explique le professeur. Une fois toutes les tensions relâchées, on va récupérer cette énergie pour investir toute la profondeur de la conscience. »*

Puis avec la respiration et différentes méthodes de concentration et de visualisation – basées sur les sens, les sons, les formes, les éléments, les émotions, etc – guidé par la voix du professeur de yoga ou en autonomie, on va ensuite descendre les différents paliers de la conscience... en essayant de ne jamais s'endormir inconsciemment. *« Dans cette exploration on rencontrera des "états modifiés de conscience", des seuils, des portes, des failles, et on en profitera pour cartographier, poser des balises, apprendre à se repérer et à agir dans les endroits les plus reculés de la psyché par le biais des rêves éveillés, des rêves lucides, du sommeil profond conscient ... »*, poursuit Guillaume Chevrier.

On peut aussi utiliser le *sankalpa*, sorte de résolution personnelle prenant la forme d'une phrase courte, affirmative et au présent. *« C'est une façon d'utiliser la pensée créatrice. On part dans les régions reculées de la conscience et l'on essaie de trouver la formule juste pour toucher l'inconscient. La portée du sankalpa sera alors plus forte, plus efficace »*. Et pourra ainsi nous aider, écarter des obstacles et nous donner des forces dans notre quotidien.

## Les bienfaits

Même si le but premier du yoga nidra n'est pas d'améliorer son sommeil, c'est l'un de ses bénéfices incontestables. *« C'est en quelque sorte un effet secondaire et en même temps un préliminaire. Il faut en effet trouver un bon sommeil pour pouvoir traverser toutes les étapes du yoga nidra, explique Guillaume Chevrier. On apprend à mieux dormir, à mieux s'endormir, à se servir d'un manque de sommeil ou d'une grasse matinée, à se détendre en quelques instants, à déjouer les tensions, à mieux communiquer avec son organisme... »*.

Au-delà de ces bénéfices – déjà précieux - sur le sommeil, comme toute pratique de yoga celle du yoga nidra mène à une meilleure connaissance de soi, la plus entière possible, sur tous les plans. *« Le yoga, c'est un état. C'est l'état d'« union » entre l'intérieur et l'extérieur de « soi ». C'est l'état qui est expérimenté quand la conscience individuelle réalise et expérimente sa dimension absolue, qui est sa nature innée »*, conclut le professeur.

Pour contacter Guillaume Chevrier :

[www.kailashnathyoga.fr](http://www.kailashnathyoga.fr)

[kailashnathtrieves@gmail.com](mailto:kailashnathtrieves@gmail.com)