

# Yoga-nidrâ, le sommeil conscient

*Contrairement à une croyance répandue, le Yoga-nidrâ est **bien plus qu'une excellente technique de relaxation**. C'est aussi et surtout un processus subtil et merveilleux de concentration et de méditation menant tout en douceur à un état avancé de connaissance de Soi et d'Éveil.*

En sanskrit «yoga» signifie «union»: unir toutes les composantes de notre être avec la Conscience, s'harmoniser et se rendre de plus en plus clair, éveillé, conscient. «Nidrâ» veut dire «sommeil». On peut donc traduire «yoga-nidrâ» par **«sommeil conscient»** ou «sommeil yoguique», ce qui est tout de même un paradoxe puisque chacun sait bien que lorsqu'on dort on n'a plus conscience de rien !

L'être humain en effet connaît ordinairement 3 états de conscience :

- **l'état de veille**, théoriquement conscient, mais en réalité avec plus ou moins de lucidité et de capacité à se concentrer.

- **l'état de rêve**. Là c'est déjà le grand flou avec parfois des flashes, de brèves émergences de conscience, mais : qui sait qu'il rêve pendant qu'il rêve? Qui peut diriger son mental dans ses rêves?

- **l'état de sommeil profond**, totalement inconscient.

A raison d'environ sept heures de sommeil par nuit, cela fait plus ou moins 25 ans d'inconscience dans une vie... Mais le yoga, qui recherche l'éveil de tous nos potentiels et la lumière de la Conscience, permet d'éclairer aussi ces zones de torpeur, de rendre le sommeil conscient, et de rentrer dans un état de méditation si profond qu'il ressemble au sommeil.

**Yoga-nidrâ est donc un quatrième état de conscience** qui transcende la veille, le rêve et le sommeil ordinaire. On peut y parvenir en suivant la progression des techniques classiques de yoga. Mais il est également possible d'intensifier le processus et de faciliter l'accès à cet état en s'aidant d'une méthodologie particulière, issue du yoga tantrique, et que l'on a pris l'habitude de nommer **le yoga-nidrâ**. Dans ce sens **le yoga-nidrâ est aussi une méthode**. Pratiquer le yoga-nidrâ consiste alors à parcourir les chemins de son intériorité à l'aide de ces techniques codifiées, comme autant de véhicules pour s'enfoncer plus profondément au coeur du labyrinthe intime jusqu'à trouver l'état de yoga-nidrâ. L'objectif de la méthode est donc élevé puisqu'elle est **censée mener à un état proche de l'Éveil**. Cela ne sera possible qu'avec une bonne maîtrise de la

respiration, de la concentration et de la méditation, donc quelques années de pratique classique préalable.

Mais heureusement, **bien avant** de parvenir à ces états extra-ordinaires, **la méthode procure déjà des bienfaits de tout premier ordre...**

## D'où vient Yoga-nidrâ ?

On pourrait dire que l'état de yoga-nidrâ est «vieux comme le monde» ou plutôt sans âge, hors du temps, puisque dans le yoga, Shiva, qui personnifie la Conscience Absolue, est parfois nommé «Seigneur-du-Sommeil», celui en qui tout repose, Cause et Témoin conscient de la manifestation de l'univers qui ne serait rien d'autre que le déploiement de son rêve cosmique...

De même cet état est-il universel : les sages, éveillés de toutes traditions, en font l'expérience, le travail sur les rêves et le sommeil et l'atteinte d'un état au-delà, faisant partie de toute tradition spirituelle digne de ce nom.

Dans la pratique, le yoga-nidrâ trouve son **origine millénaire dans le yoga tantrique du Nord de l'Inde**. S'il ne semble pas y avoir de texte traditionnel entièrement consacré à ce sujet, des traités comme les *tantra* et les *agama* y font référence. Ses techniques sont parvenues jusqu'à nous grâce à la transmission orale «de maître à disciple». N'ayant pas été consignée par écrit, cette tradition est ainsi restée bien vivante quoique confidentielle, riche d'une multiplicité de techniques pouvant présenter des variations selon les écoles et les maîtres. Toutefois depuis les années 1960, sous l'influence de Swami Satyananda, qui a compilé, élagué et «adapté» les pratiques anciennes pour en donner un enseignement systématique, le yoga-nidrâ **vulgarisé de nos jours** tend à ne plus proposer que quelques séances au protocole assez stéréotypé et au contenu édulcoré. Il est souvent réduit à une super-technique de relaxation bien conformée à la mentalité des Occidentaux hyper-stressés et laissant à la traîne les visées primordiales d'éveil.

## Bienfaits, étapes et finalité

On pouvait lire dans un feuillet de présentation de son livre : «...Swami Satyananda a adapté des techniques jusqu'alors transmises par la seule voie orale, à la psychologie occidentale. Yoga Nidra, technique de **relaxation profonde**, est en fait la base de très nombreuses techniques occidentales qui vont de la sophrologie à l'accouchement sans douleur en passant par des méthodes pédagogiques de pointe. C'est une technique de **transformation personnelle**. Elle permet de sortir de la ronde des pensées négatives, de compenser les insomnies, de se recharger quand on est nerveusement épuisé, de développer sa capacité d'attention et de mémoire et même de se guérir...». De fait yoga-nidrâ est la plus ancienne méthode de relaxation connue et sans doute aussi la plus complète, mais aussi utile soit-elle, **la relaxation ne constitue que la première étape de yoga-nidrâ**, une simple mise en condition.

Il ne faudrait pas s'arrêter là, mais pour cela on ne doit pas se contenter de recevoir assez passivement les quelques brèves séances plutôt stéréotypées habituellement dispensées dans les cours hebdomadaires de yoga-relaxation. Non qu'elles ne fassent le plus grand bien mais elles sont trop courtes et ponctuelles pour laisser le temps de s'enfoncer véritablement dans les plans profonds de l'être. On n'avance pas beaucoup à répéter encore et encore les mêmes séances basiques et **seul un cycle d'enseignement plus long et progressif permettra de découvrir l'exceptionnelle richesse de cette voie originale**.

Car si yoga-nidrâ offre de multiples techniques de détente -- et au delà de la détente neuromusculaire du corps physique, il y a également celle qui passe par la respiration pour agir sur la sphère émotionnelle et mentale-- celle-ci est une simple mise en disponibilité pour pouvoir faire le vide du brouhaha psychologique ordinaire et s'infiltrer dans la zone entre veille et sommeil tout en restant vigilant; en quelque sorte rentrer dans un état de relaxation si profonde que **le corps physique dort, le mental ordinaire est au repos, vacant, mais le mental supérieur, reflet de la Conscience, veille**.

Les techniques de yoga-nidrâ induisent en effet un état de relaxation de plus en plus profonde en corrélation avec **différents types d'ondes cérébrales**.

- A l'état de veille, le cerveau d'une personne alerte, active, qui dirige son attention vers l'extérieur, plus ou moins tendue ou stressée, produit des ondes dites «Beta» d'une fréquence variant de 14 à 30 Herz-cycles par seconde.

- Que cette personne se détende, ne se focalise plus sur l'extérieur mais laisse vagabonder son esprit dans une rêverie passive, et le cerveau va émettre des ondes «Alpha» de 8 à 13 cycles par secondes, typiques de la relaxation.

- Quand le sujet glisse vers le sommeil, vient un état normalement inconscient, qui peut n'être d'abord que léthargique ou à demi endormi, où apparaissent des images et des pensées incohérentes. Le cerveau émet des ondes «Theta» (4 à 7 cycles par seconde). Cela correspond également à l'état de rêve, appelé parfois état de «sommeil rapide».

- Puis on tombe dans le sommeil profond, avec production d'ondes «Delta» encore plus lentes (0,5 à 3,5 cycles par seconde), aussi appelé «sommeil lent», normalement totalement inconscient.

Une véritable pratique de yoga-nidrâ ne se contente pas de relaxation aux deux premiers niveaux, elle fait **rentrer consciemment dans l'état de rêve puis de sommeil profond** et ce n'est qu'à ce niveau «Delta» qu'on peut véritablement parler de l'état de yoga-nidrâ comme d'un «sommeil conscient». C'est bien sûr difficile d'accès et il faut pas mal de pratique et de patience pour y parvenir.

Par contre les premiers états de relaxation jusqu'au niveau Alpha et même Theta sont assez facilement atteints, très utiles au plan physique, émotionnel et mental. Ils permettent d'expérimenter la tranquillité intérieure qui est la base de la confiance et de la sérénité et ils préparent à l'étape suivante.

## Les techniques préparatoires

Le yoga-nidrâ utilise une méthode astucieusement basée sur **l'observation** attentive de ce que fait chacun quand il s'endort mais sans s'en rendre compte, la prise de conscience de ce qui est habituellement inconscient. La méthode **met à profit les processus naturels**, normaux de l'endormissement en les détournant juste un peu:

- soit en les ralentissant, pour avoir le temps d'en prendre conscience et les utiliser. Par exemple au passage de l'état de rêve qui est un état lumineux (*tajasa*) et sensoriel essentiellement basé sur les images, mais ordinairement involontaire, on pourra mettre en place un processus de visualisation créatrice guidé et conscient.

- soit en imitant sciemment certains mécanismes pour induire l'état correspondant à volonté. Par exemple en trouvant sa «respiration du dormeur». De nombreuses techniques assez simples permettent ainsi de **suivre le processus d'enfoncement vers le sommeil** et mènent au point de plonger dans l'état de yoga-nidrâ. Elles

dirigent l'attention d'abord sur les aspects grossiers, tel le corps physique, puis guident la conscience à l'intérieur vers des niveaux de plus en plus subtils en passant par le souffle, le corps énergétique... Pour amener le corps et le mental à l'immobilité requises dans la séance, **les techniques** sont choisies parmi une variété d'étirements, de postures douces, mais surtout de souffles apaisants et purifiants, ainsi que de multiples exercices de concentration.

Ces préparations peuvent se faire immédiatement avant et/ou en première partie de la séance proprement dite mais **une pratique approfondie de yoga-nidrâ ne se résume pas à la seule séance** formelle de yoga-nidrâ: elle comprend également des **pratiques de jour et de nuit**. On apprend ainsi à parsemer la journée de moments d'attention particulière qui, par résonance, rendront le sommeil nocturne à la fois plus léger et réparateur. Ils permettent d'ensemencer les petits réveils nocturnes spontanés (ou programmés) qui deviennent alors de savoureux moments où l'on peut relancer une technique ou une méditation. On peut alors profiter du désordre mental propre à la nuit, où les structures rigides et conditionnées de notre personnalité s'effilochent, pour s'approcher de notre nature profonde. Adieu la crainte de l'insomnie... d'autant qu'**une séance de yoga-nidrâ vaut des heures de sommeil ordinaire**, que l'on apprend à se rendormir à volonté et également à avoir des endormissements-éclair dans la journée pour se ressourcer si nécessaire.

## La séance

L'entrée dans la séance proprement dite commence de manière classique avec la prise de **la position** allongée d'abandon par excellence: «la posture du cadavre» (voir encadré). Mais quelqu'un de très expérimenté peut tout aussi bien pratiquer dans la posture du lotus. Il suffit de pouvoir la tenir longtemps dans une parfaite immobilité.

**Le déroulement** des séances suit une trame assez répétitive, propre à chaque école, qui favorise l'enfoncement vers le sommeil. Au début et en fin de séance, il y aura l'émission d'un souhait, un «*samkalpa*». La prise de conscience et la détente du corps physique, en le passant en revue minutieusement élément par élément, sera suivie d'une prise de conscience, ralentissement et allongement du souffle, avec parfois un compte à rebours des respirations. Arrivé à ce point la détente est telle que l'état de rêverie est déjà installé et l'état de rêve est proche, C'est alors le moment de mettre à profit ce passage naturellement propice aux images, tout en évitant de sombrer dans l'inconscience, pour y

développer un thème de méditation à l'aide de techniques de visualisation créatrice soutenues parfois de souffles déstructurés et ralentis propices au sommeil. On utilise les grands **thèmes traditionnels de méditation tantrique**, très visuels et sensoriels, reliés par exemple à: l'énergie, le corps subtil, la vie, l'animalité, le sexe, l'attachement, la mort, le vide, les trois temps, le karma...

La séance se termine avec une reprise de conscience du souffle, à nouveau le souhait, puis la reprise de conscience du corps et des étirements pour sortir de yoga-nidrâ complètement éveillé, détendu et rechargé d'énergie, en pleine forme pour longtemps, et surtout plus en contact avec la Conscience de Soi.

Un **état léger**, vide d'images et d'impressions, suit les pratiques et en résulte. Il est judicieux après une séance de continuer à **savourer** cet état de paix mentale **en silence** et de ne pas se précipiter dans la parole (commentaire ou questionnement, laisser cela pour plus tard) ni dans une activité frénétique...

Selon qu'elles se font en cours ou dans une pratique plus approfondie, la durée et la répartition des techniques sera proportionnelle à l'expérience. Les pratiques préparatoires peuvent durer de 10 à 25 minutes ou plus et les séances elles-mêmes de 30 à 60 minutes ou plus. Un débutant aura besoin de beaucoup de plus temps de relaxation alors qu'un yogi expérimenté rentrera très rapidement en état de détente profonde et pourra se consacrer longuement aux pratiques méditatives qui devraient peu à peu occuper la plus grande part d'une séance.

## Le véritable yoga-nidrâ

L'étape de visualisation créatrice a pour fonction de mettre sur des pistes concernant la **connaissance du corps subtil et des processus du mental**. Voilà pourquoi ces visualisations reprennent les thèmes précis des techniques de méditation tantriques traditionnelles bien codifiées. Il ne s'agit pas de simples rêveries, dirigées ou non, du genre «la plage et les cocotiers... » comme dans certaines méthodes de relaxation modernes. Du point de vue du yoga cela ferait qu'entretenir les divagations ordinaires du mental. Le but n'est pas de simplement se relaxer grâce à la visualisation; c'est peut-être agréable mais trop superficiel.

La méditation n'est pas encore yoga-nidrâ, c'est un processus utile et une étape importante pour explorer l'état de veille et de rêve et mener vers yoga-nidrâ.

A mesure qu'on progresse toute **la vie devient méditation**. La nature du sommeil quotidien change. On s'endort quand on veut. Les rêves sont plus vivaces et on a souvent l'impression légère d'être éveillé alors que le corps physique est au lit en train de dormir. Alors yoga-nidrâ vient naturellement. La conscience passe de plus en plus facilement dans l'immobilité silencieuse du sommeil au delà des rêves. Le sommeil devient plus conscient quand on le veut.

Ayant acquis de plus en plus l'attitude du témoin à propos de tout à l'intérieur et à l'extérieur, il devient de plus en plus aisé de mettre de côté le fatras mental ordinaire et d'un **simple acte de détermination** (*samkalpa shakti*) faire le vide et rentrer en yoga-nidrâ. Passer en yoga-nidrâ devient une question d'être témoin et déterminé. Et l'on comprend que la technique du *samkalpa* ait fait partie de chaque séance...

Les méthodes utilisées suivent **une progression** et entraînent le mental à se concentrer, se tourner **vers l'intérieur** de manière de plus en plus subtile et efficace jusqu'à ce qu'enfin l'attention plonge en toute lucidité dans l'immobilité et l'absence d'objet ou de support, là où peut se révéler le Soi. Le véritable état de yoga-nidrâ est au delà de toute visualisation. Viendra un moment où il faudra plonger dans cette **pratique de vide**, là où les *samskara*, les forces motrices du *karma*, enfouis dans leur forme latente sous toute l'activité des états de veille et de rêve, peuvent être purifiées à leur source même.

Ainsi au-delà de la relaxation, yoga-nidrâ est un état très utile pour la **connaissance de soi**. On peut y examiner les processus de la pensée dans son état latent, non-actif, les schéma pré-imprimés de nos habitudes avant qu'elles ne prennent une forme active à l'état de rêve ou de veille, ce que l'on nomme **les samskara**, ces forces karmiques qui poussent à l'action. Nos actions habituelles résultent de ces impressions profondes normalement inconscientes. Et voilà que dans yoga-nidrâ ces impressions sont là à l'état de germe: elles ne peuvent pas s'activer car on est dans un état de sommeil où il ne peut pas y avoir de passage à l'acte ni même de réaction émotionnelle, ou alors infime, sans force. On en est simplement **témoin**. Le seul fait de les

observer leur fait perdre force, comme si on les démasquait. Conscient de ce qui est habituellement inconscient, on réalise: je ne suis pas mes pensées, mes conditionnements, je suis autre chose, j'existe au-delà et avant même ce processus. C'est étrange et ahurissant mais cela procure une paix profonde et la prise de conscience de notre nature véritable; cela mène au centre de notre conscience, à la véritable connaissance de Soi.

Yoga-nidrâ est alors un processus de **faire le vide**. On ne dirige plus l'énergie ou le mental ici ou là, plus de visualisation dirigée, plus d'exploration, plus d'effort quelconque pour prendre conscience de quoi que ce soit mais un grand état de vide après que tous les processus et pratiques aient guidé de plus en plus loin à l'intérieur jusqu'à ce que l'attention plonge consciemment dans l'immense **silence immobile du sommeil profond**. Ce n'est pas encore *samadhi* ou *turiya* mais c'est bien proche, il suffirait que cela dure. On est sur les «rivages de l'Éveil».

On peut donc distinguer 2 usages du terme yoga-nidrâ:

- un processus de relaxation de plus en plus profonde où on utilise la visualisation et la méditation.

- un état de sommeil profond conscient sans images qui est le vrai objectif de yoga-nidrâ.

Pour passer de l'un à l'autre, après que l'un après l'autre la conscience du corps, puis le souffle et toute image mentale ont été largués comme autant d'amarres, il faudra, vide, plonger dans un espace vide, se fonder dans le vide, l'espace du coeur, pas le cakra du coeur avec tous ses éléments, mais au coeur du Coeur, le moyeu de la roue, ce point (*bindu*) vide qui est plein de toute chose.

Dans le véritable état de yoga-nidrâ, la pensée est sans forme, sans support: il n'y a ni image, ni mot, aucune perception d'aucune forme, aucun élément personnel. Le moi a disparu. Mais il reste une Conscience-Connaissance (*prajñā*) plus profonde, plus vraie que tout ce que les mots et les images peuvent exprimer.

**Martine Huon**

**Revue Labyrinthe, n°9, décembre 2005**