

CORPS ET ÉNERGIE

Yoga nidra : pratique et textes guidés

L'histoire honnête du sommeil yogique, ses huit étapes et huit textes guidés originaux de 10 à 40 minutes, à lire à voix haute ou à enregistrer



योगनिद्रा

yoga-nidrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	4
Ce qu'il vous faut	5
Chapitre 1. Origines : ce que disent les textes, et ce qui est moderne	6
Le sommeil de Viṣṇu	6
La Déesse qui est le sommeil	6
Yoganidrā dans le hatha yoga : un nom du samādhi	6
Ce qui est moderne	7
Swami Satyananda Saraswati et la Bihar School of Yoga	7
Pourquoi c'est important pour vous	8
Récapitulatif du chapitre 1	8

Avant de commencer

Le yoga nidra est une pratique où l'on reste allongé, immobile, à écouter. Une voix guide votre attention à travers le corps, le souffle, des sensations contraires et quelques images, pendant que vous restez éveillé et que le corps se repose profondément. Son nom signifie « sommeil yogique » (yoganidrā, योगनिद्रा). C'est l'une des pratiques les plus douces du yoga, et l'une des plus aimées : à Rishikesh, on l'enseigne souvent après le cours d'āsana ou en début d'après-midi, quand la chaleur alourdit tout le monde.

Ce livre vous apporte trois choses.

D'abord, une histoire honnête. Le mot yoganidrā est ancien : on le trouve dans les épopées, dans le grand hymne à la Déesse, dans des textes médiévaux de hatha yoga. La technique guidée que l'on appelle aujourd'hui yoga nidra est moderne : elle a été systématisée au XXe siècle, avant tout par Swami Satyananda Saraswati, de la Bihar School of Yoga. Le chapitre 1 distingue ce que disent les textes de ce qui a été construit ensuite, et signale les filiations revendiquées plutôt que démontrées.

Ensuite, huit textes guidés complets, écrits pour ce livre, de dix à quarante minutes, dont un pour s'endormir et une courte pratique assise. Vous pouvez les lire pour vous-même, les enregistrer avec votre propre voix ou les lire à quelqu'un. Les pauses sont notées « (pause) » pour deux ou trois respirations et « ... » pour une respiration plus brève.

Enfin, la recherche, sans exagération. Le chapitre 14 présente de vraies études, toutes vérifiées sur PubMed et listées à la fin avec leur DOI et leur numéro PubMed. La recherche est prometteuse mais encore jeune : beaucoup d'études sont petites, et les revues jugent la certitude des preuves faible, voire très faible. Nous le disons.

Le yoga nidra n'est pas un traitement.

Si vous vivez avec une dépression sévère, une psychose, un trouble bipolaire, un trouble dissociatif ou les séquelles d'un traumatisme, lisez d'abord le chapitre 4 et parlez-en à votre médecin ou à votre thérapeute avant de pratiquer seul. Si un trouble du sommeil dure depuis des mois, consultez : l'insomnie peut avoir des causes qui se soignent. En cas de crise, appelez le 15 ou le 112 en France, le 3114 (numéro national de prévention du suicide), le 112 en Belgique et dans l'Union européenne, le 144 en Suisse, le 911 au Canada.

Comment utiliser ce livre

Lisez une fois les chapitres 1 à 4. Choisissez ensuite un texte. Si vous débutez, commencez par le texte 1 (dix minutes) pendant une semaine, puis passez au 2 ou au 3. Utilisez le texte 6 le soir au lit, le texte 7 au bureau, dans le train ou en salle d'attente. Gardez les textes 4 et 5 pour les jours où vous avez du temps.

Écrivez votre saṅkalpa, votre résolution, à l'aide du chapitre 13. Cela prend quelques minutes la première fois, et il vous accompagnera à chaque pratique.

Ce qu'il vous faut

- Un endroit où vous allonger sans être dérangé pendant toute la durée du texte.
- Un tapis ou un lit ferme ; un coussin fin pour la tête ; un coussin ou une couverture roulée sous les genoux.
- Une couverture : le corps se refroidit au repos.
- Un masque ou un tissu plié sur les yeux, si vous le souhaitez.
- Un téléphone ou un enregistreur, si vous voulez enregistrer les textes.

Chapitre I. Origines : ce que disent les textes, et ce qui est moderne

Le sommeil de Viṣṇu

Dans la cosmologie indienne, à la fin de chaque grand cycle du temps, le dieu Viṣṇu repose sur les eaux cosmiques, allongé sur les anneaux du serpent Śeṣa. Ce repos n'est pas un sommeil ordinaire. Les épopées et les Purāṇa l'appellent yoganidrā : un sommeil qui est aussi yoga, un retrait de l'univers entier dans l'immobilité avant une nouvelle naissance. Le Mahābhārata associe déjà Viṣṇu à ce sommeil yogique : décrivant l'océan, il en fait le lieu où Padmanābha (Viṣṇu) s'adonne à son adhyātma-yoganidrā, sa couche au commencement des âges (Mahābhārata 1.19.13, édition critique).

La Déesse qui est le sommeil

Le Devī Māhātmya (देवीमाहात्म्य, « La Gloire de la Déesse »), hymne de treize chapitres inséré dans le Mārkaṇḍeya Purāṇa et daté en général entre 400 et 600 de notre ère environ, donne un visage à yoganidrā. Dans son premier chapitre, deux démons, Madhu et Kaiṭabha, naissent du cérumen de Viṣṇu endormi et menacent Brahmā, assis sur le lotus qui sort du nombril de Viṣṇu. Brahmā ne parvient pas à réveiller Viṣṇu. Il loue alors la puissance qui le tient endormi : la Déesse elle-même, sous le nom de Yoganidrā. Touchée par l'hymne, elle sort des yeux, de la bouche, des narines, des bras, du cœur et de la poitrine de Viṣṇu ; Viṣṇu s'éveille, et le combat peut commencer (Mārkaṇḍeya Purāṇa 81.49-70 dans la numérotation de GRETEL, soit le chapitre 1 du Devī Māhātmya).

Ce texte est récité chaque année pendant Navarātri dans toute l'Inde. Pour qui pratique, l'image mérite d'être gardée : le sommeil yogique n'est pas une perte de conscience. C'est une puissance, quelque chose de sacré, qui sait retenir et qui sait libérer.

Aucun de ces textes anciens ne décrit une technique. Ils décrivent un état divin.

Yoganidrā dans le hatha yoga : un nom du samādhi

À partir des XI^e ou XII^e siècles environ, certains textes de yoga emploient yoganidrā pour nommer l'absorption méditative la plus haute, le samādhi, où le yogi ne pense plus et ne bouge plus. L'exemple le plus connu se trouve dans la Haṭha Yoga Pradīpikā (XV^e siècle, attribuée à Svātmārāma), au chapitre du samādhi, à propos de la khecarī mudrā, pratique où la langue est retournée vers la cavité située derrière le palais :

abhyaset khecarīm tāvad yāvat syād yoganidritaḥ | samprāpta-yoganidrasya kālo nāsti kadācana ||

(Haṭha Yoga Pradīpikā 4.49 dans de nombreuses éditions ; la numérotation varie.) Notre traduction :

« Que l'on pratique khecarī jusqu'à être endormi dans le yoga. Pour celui qui a atteint le sommeil yogique, il n'y a jamais de temps » (kāla, le temps, signifie aussi la mort).

C'est la langue d'une pratique avancée et ésotérique, pas celle d'une relaxation de vingt minutes après le travail. Elle montre une chose importante : dans les textes de hatha, yoganidrā est un **état** atteint au sommet de la pratique, pas une relaxation guidée.

Ce qui est moderne

La pratique guidée que le monde entier appelle aujourd'hui yoga nidra, allongé en śavāsana pendant qu'une voix fait tourner l'attention dans le corps, est une création moderne. Les historiens du yoga ont montré que la relaxation telle que nous la pratiquons doit beaucoup à des méthodes occidentales de la fin du XIXe et du XXe siècle : les écrits « relaxationnistes » d'Annie Payson Call (Power Through Repose, 1891) ou la relaxation progressive du médecin américain Edmund Jacobson, entre autres. Le chercheur Mark Singleton estime que les techniques de relaxation du yoga moderne n'ont guère de précédent dans les textes prémodernes (Yoga Body, 2010). En France, l'enseignant de yoga Dennis Boyes publiait dès 1973 un livre de relaxation, Le Yoga du sommeil éveillé (Paris, Épi), dont le sous-titre emploie déjà les mots yoga nidra.

Swami Satyananda Saraswati et la Bihar School of Yoga

La personne la plus associée au yoga nidra est Swami Satyananda Saraswati (1923-2009). Né à Almora, il quitte sa famille en 1943 et devient le disciple de Swami Sivananda, dans son ashram de Rishikesh, au bord du Gange, où il est initié à l'ordre des renonçants Daśanāmī le 12 septembre 1947. En 1956, Sivananda lui confie la mission de répandre le yoga, et il part sur les routes en renonçant itinérant. Il fonde la Bihar School of Yoga à Munger, sur le Gange, au Bihar, en 1963 (sa première conférence publique s'y tient en janvier 1964).

À Munger, dans les années 1960 et 1970, il élabore et enseigne une méthode structurée de yoga nidra, qu'il expose dans un livre intitulé Yoga Nidra, publié pour la première fois par la Bihar School of Yoga en 1976. Il disait que la pratique était née de sa propre expérience auprès de Sivananda, à Rishikesh. Sa méthode suit une séquence claire, décrite au chapitre 2 : préparation, saṅkalpa (résolution), rotation de la conscience dans le corps, conscience du souffle, sensations opposées, visualisation, retour du saṅkalpa, fin.

Satyananda présentait sa méthode comme issue de la pratique tantrique du nyāsa (न्यास), le « placement » : un rite où l'on place des mantras, mentalement ou de la main, sur les parties du corps, pour le consacrer partie après partie. La ressemblance avec la rotation de la conscience est réelle. Mais ce lien est **sa propre revendication, son interprétation** : aucun texte prémoderne ne décrit sa séquence. Le plus juste est de dire que Satyananda a construit une méthode nouvelle, en puisant dans des sources indiennes (nyāsa, pratyāhāra, l'image de yoganidrā) et dans les méthodes de relaxation de son temps.

Après lui, d'autres enseignants ont développé leurs versions : Swami Rama, de l'Himalayan Institute, a enseigné des relaxations et des respirations parcourant le corps ; aux États-Unis, le psychologue Richard Miller a créé iRest (Integrative Restoration), forme de yoga nidra utilisée dans certains services de santé militaires et d'anciens combattants.

Pourquoi c'est important pour vous

Connaître cette histoire n'enlève rien à la pratique. Elle vous évite deux erreurs. La première : croire que le yoga nidra est une technique secrète transmise sans changement depuis des millénaires. Ce n'est pas le cas. La seconde : croire que ce n'est « que de la relaxation » avec un nom indien. Ce n'est pas le cas non plus. Il unit une très ancienne intuition indienne (il existe, entre la veille et le sommeil, un état où la conscience se repose, éveillée, en elle-même) à une méthode moderne et pratique. Pratiquez-le avec ce double respect.

Récapitulatif du chapitre 1

- Yoganidrā est un mot ancien : le sommeil divin de Viṣṇu, la Déesse comme sommeil dans le Devī Māhātmya.
- Dans les textes médiévaux de hatha, il désigne un état de samādhi, pas une technique.
- La méthode guidée est moderne, systématisée par Swami Satyananda Saraswati à la Bihar School of Yoga, à Munger ; son livre Yoga Nidra paraît en 1976.
- Son lien avec le nyāsa tantrique est revendiqué par Satyananda : c'est une interprétation, pas une filiation textuelle.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 35 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.