

Yoga Nidra

La « méditation zéro effort »

Et si l'on méditait sans faire aucun effort ? C'est ce que propose le yoga Nidra, une méditation guidée qui nous plonge dans un profond repos et nous permet d'accéder à un état de conscience modifié. L'idéal pour ceux qui ont du mal à ralentir...

Texte : Aurore Esclouze



Nos experts

Philippe Beer-Gabel
Formateur, référent dans les pratiques du Yin Yoga et du yoga Nidra



Luc Biecq
Auteur, facilitateur en yoga Nidra, certifié par le Yoga Nidra Network

Comment définiriez-vous le yoga Nidra ?

Philippe Beer-Gabel : Pour moi, c'est un voyage cérébral qui crée un sentiment de détente profonde. Plus qu'une pratique, c'est plutôt un état d'être, que l'on appelle « état de conscience modifié ».

Luc Biecq : Je dirais que c'est une méditation guidée relaxante, accessible et même inclusive puisque les personnes handicapées peuvent également la pratiquer.

Qu'est-ce que cet état de conscience modifié ?

Philippe Beer-Gabel : Il correspond à un état qui n'est ni le sommeil, ni l'éveil, ni le rêve. C'est un léger état de transe, qui nous emmène ailleurs.

Luc Biecq : C'est un état de relaxation profonde, où il y a de la place pour l'intuition.

Est-ce spirituel ?

Philippe Beer-Gabel : Non, on n'est pas dans le chamanisme. Cet état fait partie de la vie humaine, il nous connecte juste à ce qui nous dépasse. Les Anglo-Saxons appellent cela radical rest (repos radical, ndr) : pour eux, c'est tout bonnement un moment de repos dont on profite pleinement.

Un peu d'étymologie

Le mot *nidra* trouve une utilisation dans le bouddhisme, le pali, l'hindouisme, le sanskrit, le jainisme, le prakrit (langue indo-aryenne dérivée du sanskrit), le marathi (langue régionale parlée dans l'Ouest et le centre de l'Inde) et l'hindi. Il a plusieurs sens : sommeil ou somnolence, paresse, ou encore état de naissance et bourgeoinement associé à la floraison.

Quels en sont les bienfaits ?

Luc Biecq : D'abord, c'est un moment que l'on s'accorde à soi, loin du téléphone. Ce n'est pas si facile ! Ensuite, c'est une pratique qui nous repose profondément. Elle ne remplace pas le sommeil mais dénoue nos tensions, permet de sortir de notre to-do list pour regarder les choses autrement, avoir de nouvelles idées. Le yoga Nidra n'est pas magique, mais apaisant. Je dirais qu'il ouvre des portes et aide à dessiner des chemins !

Philippe Beer-Gabel : C'est un outil essentiel pour se libérer du stress, être de meilleure humeur et avoir un sommeil de meilleure qualité. Il peut aussi aider par exemple dans la gestion de la douleur post-opératoire. C'est également idéal pour travailler sa créativité au sens large !

Faut-il connaître l'Histoire pour le pratiquer ?

Philippe Beer-Gabel : Loin de là ! Le yoga Nidra se rattache à la tradition de l'oralité : depuis des siècles, l'homme conte des histoires pour changer d'état de conscience naturellement. Cela a toujours existé, avant même la civilisation de l'écrit et les textes dogmatiques.

Luc Biecq : Contrairement à d'autres pratiques de yoga, le Nidra est très contemporain, il s'est enrichi des voyages de ceux qui l'ont structuré au fil du temps. Aujourd'hui, on peut dire que le yoga moderne vient presque autant de Californie que d'Inde !

Pourquoi dites-vous qu'il ne nécessite aucun effort ?

Philippe Beer-Gabel : Il suffit de s'arrêter et d'écouter. Nul besoin de bouger ou de se concentrer particulièrement, il n'est par ailleurs pas forcément nécessaire d'aller le pratiquer en studio...

Luc Biecq : ... même si une session en live, ou en groupe, ou seul avec un facilitateur peut se révéler extrêmement intéressante !

Comment choisir son enseignant ?

Luc Biecq : Cassons ce mythe de l'enseignant de yoga qui détiendrait des savoirs incompréhensibles et qui ne pourrait rien nous expliquer clairement. Vérifiez le parcours des gens et ne vous arrêtez pas à un fameux « long séjour en Inde ». Une solide formation ne garantit pas la qualité des sessions mais est tout de même rassurante. Et puis n'oubliez pas qu'ils ne sont ni des thérapeutes ni des psychologues !

Philippe Beer-Gabel : Essayez de savoir d'où la personne vient, pourquoi elle fait ça. Il ne s'agit pas de consommer des formations à tout va et de les retracer ensuite. Il faut aussi que vous ayez un bon feeling avec elle et que vous appréciiez sa voix, évidemment, car c'est elle qui va vous guider durant ce voyage.

Des conseils pour pratiquer seul à la maison ?

Luc Biecq : Il faut rendre ce moment précieux. Vous n'êtes pas obligé d'allumer des bougies non plus, mais veillez à ce que ce ne soit pas une tâche de plus à cocher sur votre to-do list.

Philippe Beer-Gabel : Mettez en place ce rendez-vous avec vous-même, au même endroit et au même horaire à chaque fois. Sans tomber dans l'obligation de pratiquer, cela vous permettra de le faire dans de bonnes conditions.

Diriez-vous que le yoga Nidra nous transforme ?

Luc Biecq et Philippe Beer-Gabel : Tout à fait ! La transformation peut passer par des choses simples, il ne s'agit pas de changer totalement de vie, mais d'améliorer son quotidien. Le yoga Nidra développe notre libre arbitre, notre intuition, nous apaise, et surtout, nous permet de prendre conscience de ce qui est bon pour nous. 🌸

Séance

Testez le yoga Nidra en faisant gambader votre esprit !

Quelques conseils pour pratiquer

Allongez-vous en posture Savasana : jambes et bras légèrement ouverts, paume des mains tournée vers le ciel, épaule et cou détendus.

- ❶ **Vous n'êtes pas obligé de rester immobile** si cela ne vous convient pas et vous angoisse. Tant que le corps est confortablement installé, vous pouvez pratiquer le yoga Nidra.
- ❷ **Ne vous mettez aucune pression** : il n'y a pas d'objectif, vous n'êtes pas obligé de vous évader complètement dès la première séance.
- ❸ **Si vous avez des difficultés à digérer**, vous pouvez pratiquer le yoga Nidra en milieu d'après-midi pour vous aider : les muscles du ventre se détendent, la digestion est donc plus facile.
- ❹ **Si vous avez une journée stressante qui vous attend**, vous pouvez pratiquer avant le petit déjeuner, pendant environ un quart d'heure.
- ❺ **Vous pouvez utiliser le même audio sur plusieurs séances**. Vous verrez que votre corps intégrera de mieux en mieux le lâcher-prise et plongera de plus en plus dans la mécanique du yoga Nidra.
- ❻ **Pour terminer une séance**, vous pouvez revenir à un simple travail de la respiration, par exemple en observant les mouvements de votre abdomen. 🌸



Flashy ce code avec votre téléphone, mettez vos écouteurs et plongez-vous dans votre première séance de yoga Nidra !

Le sommeil du yoga

Le yoga Nidra est une expérience méditative qui ne nécessite aucun effort autre que celui de faire le choix de s'arrêter, de se reposer et d'écouter. Chaque pensée vagabonde est la bienvenue. C'est le parfait opposé de la fameuse philosophie *no pain no gain* !