



«C'est une balade, un rêve éveillé où on accepte de ne rien faire avant tout et où on appréhende le pouvoir du repos.» Telle est la description du yoga nidra par Luc Biecq, coauteur avec Philippe Beer-Gabel du premier livre en français sur le sujet. Cette pratique pourrait se comparer à une forme de méditation guidée. Allongé sur un tapis ou assis sur un confortable fauteuil, au chaud sous une couverture, emmené par la voix du yogi, bercé par le chant d'un bol tibétain ou par une musique douce, on est invité à entrer dans un état de conscience modifié, comparable au moment entre veille et sommeil qui se situe avant l'endormissement.

COMMENT

Pas besoin d'aptitude particulière ni d'une bonne condition physique, mais juste d'une tenue confortable. La séance se déroule en position de relaxation. Un «facilitateur» va suggérer par sa voix la promenade à l'intérieur de soi. «Il n'est pas nécessaire de se concentrer sur la respiration, comme dans une méditation traditionnelle, précise Luc

YOGA NIDRA L'ART DE NE RIEN FAIRE

Plus accessible que la méditation traditionnelle, cette forme de yoga «zéro effort» au puissant pouvoir relaxant est une invitation au voyage intérieur.

Par Florence Saugues

Biecq. C'est souvent ce qui met les gens en situation d'échec. En nidra, il suffit de se laisser aller.» La voix en fil conducteur propose d'abord de se poser, de s'éloigner des sollicitations extérieures et des réalités du quotidien. Puis elle passe en revue les différentes parties du corps, permettant une rotation de la conscience de l'extérieur vers l'intérieur de soi. Arrive l'étape de visualisation, qui facilite l'accès à l'état de conscience modifié, comme un conte pour enfant fait office de marchand de sable. Enfin, la dernière phase est un atterrissage en douceur, un retour au réel. C'est comme si on avait donné l'autorisation à son

corps et à son esprit de lâcher prise. La respiration est plus douce. Le corps est détendu. Le mental apaisé. «On se retrouve dans un état d'équilibre qui correspond à un état naturel de bien-être», indique Luc Biecq.

AVANTAGES

Le yoga nidra s'apparente à de la relaxation ou de la méditation sans injonction. En clair, on n'a pas besoin d'avoir des capacités, d'acquiescer des techniques, des compétences, ni de «faire quelque chose» de particulier. Il suffit d'être soi et d'accueillir ce qui est. Il

ne nous est pas demandé de « bien faire » ou « d'être bon ». Ce type de yoga conduit très facilement à un état de bien-être, de détente profonde. « Il ne nécessite aucun effort autre que de faire le choix de s'arrêter, de se reposer et de s'écouter », insiste Luc Biecq.

LES BÉNÉFICES

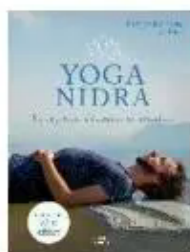
Vérifiée par des études scientifiques, la pratique permet d'expérimenter l'« état de repos naturel du cerveau ». Le corps est dénué de toute tension, les pensées deviennent moins obsessionnelles. La tension artérielle et la chaleur du corps baissent. Une séance de yoga nidra ne remplace pas un cycle de sommeil complet mais influence le processus et la qualité du sommeil en convoquant les conditions propices au repos. On gère mieux ses émotions, le stress, l'anxiété, la digestion... Il favorise une meilleure connexion à soi. Ce yoga a également montré son efficacité sur les victimes de violences et de traumatismes. « Attention, ce n'est pas une thérapie, prévient Luc Biecq, on n'efface pas les blessures mais on parvient à les mettre à distance. C'est une pratique d'accompagnement. »

D'OÙ VIENT-IL ?

Issu de la plus ancienne tradition indienne, yoga nidra signifie « sommeil du yoga ». « C'est le "pouvoir du repos" qui est considéré dans de nombreux textes indiens anciens comme une manifestation de la déesse Nidra Shakti Devi », explique Luc Biecq. Au fil des siècles, cette pratique a été codifiée et adaptée à notre monde occidental.

À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

À tous, quels que soient l'âge, la culture, la condition physique, y compris à des personnes en situation de handicap car tout se passe allongé au sol. À toute personne souffrant de fatigue psychique et physique, de stress chronique, sauf à celles ayant une psychose reconnue et soignée. ■



POUR EN SAVOIR PLUS

Conçu pour ceux qui découvrent le yoga nidra, ce livre, aussi complet que concret, donne envie d'essayer la pratique. Histoire, déroulement d'une séance, expérience d'enseignants et de pratiquants... Il propose également des sessions enregistrées gratuites téléchargeables grâce à des Flashcode. ■

« Yoga nidra. Se reposer, s'écouter et renaitre », de Luc Biecq et Philippe Beer-Gabel, 172 pages, éd. First, 18,95 euros.

OÙ PRATIQUER ?

Consulter le site du Yoga Nidra Network, vous y trouverez les coordonnées partout en France des « facilitateurs » ayant suivi une formation certifiée et garantissant l'éthique des intervenants. yoganidranetwork.org.

BIEN DORMIR AVEC D-STRESS® SOMMEIL

D-Stress® Sommeil est l'association de la formule D-Stress®, riche en magnésium, et d'Eschscholtzia californica. Il est reconnu pour ses propriétés sédatives qui vous aideront à retrouver naturellement un **sommeil réparateur**. D-Stress® Sommeil contribue ainsi à une **amélioration de l'endormissement** et à une **réduction des réveils nocturnes**. Sans effets secondaires, ni accoutumance.



Laboratoire Synergia. En pharmacie, env.14,50€ boîte de 40 cps. Commandez en ligne sur www.synergia-shop.com ou par tél. au 04 77 42 30 10.

L'ÉRABLE ROUGE, VOTRE NOUVEL ALLIÉ ANTI-ÂGE

Avec la Crème Nutri-Vitalité, les Laboratoires Embryolisse ont mis au point un soin anti-âge nouvelle génération alliant origine naturelle et tolérance. À l'Huile de Macadamia s'ajoute la puissance revitalisante de l'écorce d'Érable Rouge, qui grâce à sa forte teneur en Polyphénols et Vitamine C antioxydants, régénère la synthèse de collagène et d'élastine. C'est toute la force enveloppante de la nature qui est concentrée dans une crème onctueuse et confortable. 97 % d'ingrédients d'origine naturelle. Fabriqué en France. 97 % des femmes trouvent leur peau en pleine forme dès 28 jours*.



Crème Nutri-Vitalité Embryolisse. 42 € les 50 ml - Pharmacies, parapharmacies et embryolisse.fr

*Auto-évaluation de 32 femmes, 100 % peaux sensibles, 28 jours d'utilisation

ENDORMEZ-VOUS AVEC SOLGAR

La mélatonine est une hormone qui permet au corps de réguler ses cycles d'éveil et de sommeil, appelés aussi cycles circadiens. Pour trouver plus facilement le sommeil, Solgar vous propose des comprimés de mélatonine, mis au point à partir des nombreuses recherches qui montrent le rôle positif de la mélatonine dans la stimulation du sommeil et l'endormissement. La mélatonine est aussi très utile pour soulager les effets négatifs du décalage horaire.



Disponible en pharmacies et magasins de diététique. A partir de 19,90 € - www.solgar.fr

UNE PEAU LISSÉE EN QUELQUES SEMAINES

Les comprimés naturels Skin Care Collagène Lisseur (Collagène marin, Céràmides de Blé, Grenade, Tomate, Vitamine C) ont cliniquement démontré leurs effets bénéfiques sur la beauté, la **souplesse et l'hydratation de la peau**. Ils agissent tant sur les marques du vieillissement cutané naturel que sur celles des agressions externes telles que le soleil, le tabac ou encore la pollution. **Les premiers résultats sont visibles dès 14 jours* !**

*Étude réalisée pendant 2 mois sur des femmes âgées de 36 à 58 ans



En pharmacie - Boîtes de 60 et 180 comprimés ACL 6207386 et 4818401 New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - www.vitalco.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr