

Web sommet S'aimer d'abord

Yoga Nidrā - S'abandonner à l'être, pour s'aimer, malgré les souffrances. par Stéphane Lachance

Avant de commencer, assurez-vous d'être dans un environnement calme et confortable où vous ne serez pas dérangé pendant la durée de la séance. Allongez-vous sur le dos, sur votre tapis de yoga ou sur un lit confortable. Assurez-vous d'être bien couvert, car votre température corporelle peut baisser pendant la pratique. Vous pouvez placer un coussin sous vos genoux pour soutenir votre dos si nécessaire. Fermez les yeux, invitez la détente et prenez conscience des sons autour de vous. Ne vous attachez à aucun son en particulier, mais laissez-les simplement entrer et sortir de votre conscience. Peut-être pouvez-vous entendre le doux bruissement des feuilles dans le vent, le chant lointain d'un oiseau, le bourdonnement d'un insecte. Peut-être pouvez-vous entendre le bruit lointain de la circulation, le ronronnement d'un réfrigérateur, le tic-tac d'une horloge. Quels que soient les sons que vous entendez, laissez-les simplement être, sans jugement, sans résistance. Laissez votre conscience se déplacer librement d'un son à l'autre, comme un papillon qui vole de fleur en fleur. Chaque son est une invitation à plonger plus profondément dans l'instant présent, à vous ancrer plus profondément dans votre expérience. Chaque son est une porte d'entrée vers l'ici et maintenant, une invitation à lâcher prise et à vous abandonner à l'être.

À présent, explorez les paires d'opposées. Prenez conscience de la sensation de lourdeur dans votre corps, puis de la sensation de légèreté. Alternez entre ces deux sensations, en vous permettant de ressentir pleinement chacune d'elles. Peut-être pouvez-vous sentir le poids de votre corps contre le sol, la lourdeur de vos membres, la densité de vos os. Puis, peut-être pouvez-vous sentir une sensation de flottement, comme si votre corps était sur le point de s'élever du sol, comme si chaque cellule de votre corps était remplie d'air et de lumière. Explorez ces deux sensations, en vous permettant de passer librement de l'une à l'autre. Chaque sensation est une invitation à plonger plus profondément dans votre expérience, à vous ouvrir plus pleinement à l'instant présent.

Formulez à cet instant, votre Sankalpa, ou intention. C'est une phrase courte et positive qui exprime une intention profonde. Par exemple, "Je suis en paix avec moi-même". Répétez cette intention trois fois en vous, en laissant chaque mot résonner en vous. Laissez cette intention s'enfoncer profondément en vous, comme une graine plantée dans le sol fertile de votre conscience. Imaginez cette graine qui germe, qui pousse et qui fleurit, apportant ses fruits dans votre vie. Chaque fois que vous répétez votre intention, imaginez que vous arrosez cette graine, l'aïdant à grandir et à se développer, pour s'abandonner à l'être. Votre intention est un guide, une lumière qui vous dirige sur le chemin de votre pratique de yoga nidra.

Poursuivez avec une rotation de la conscience à travers votre corps. À chaque étape, prenez le temps de ressentir chaque partie de votre corps, de la noter et de la laisser aller. Entamer le côté droit de votre corps, en partant du bout de votre pouce droit, en passant par chaque doigt, la paume de la main, le poignet, le bras, l'épaule, le côté droit du torse, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied et les orteils. Répétez ce processus pour le côté gauche de votre corps, avec votre pouce, en passant par chaque doigt, la paume de la main, le poignet, le bras, l'épaule, le côté gauche du torse, la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le talon, la plante du pied et les orteils. Puis pour le dos, l'abdomen, la poitrine, le cou et la tête. Laissez votre conscience se déplacer librement à travers votre corps, comme une vague qui se déplace à travers l'océan. Laissez chaque sensation venir à vous, accueillez-la, puis laissez-la partir. Ne vous attachez à rien, ne résistez à rien. Soyez simplement présent à l'expérience de votre corps, ici et maintenant, à vous abandonner à l'être.

Portez désormais votre attention sur votre respiration. Sans chercher à la modifier, observez simplement le flux et le reflux de votre respiration. Sentez l'air frais entrer par vos narines et l'air chaud en sortir. Démarrer le décompte de vos respirations à rebours à partir de 27. À chaque expiration, décomptez d'un chiffre. Si vous perdez le compte, recommencez à 27. Si vous atteignez zéro, repartez de 27. Laissez le décompte de vos respirations vous aider à plonger plus profondément dans un état de relaxation profonde.

Laissez actuellement une série d'images se dérouler dans votre esprit. Ne vous attachez à aucune image en particulier, mais laissez-les simplement venir et partir. Laissez votre esprit se remplir d'images, comme un film qui se déroule devant vos yeux fermés.

Imaginez-vous debout sur une montagne avec la stabilité et la force, un champ de blé doré qui danse dans le mouvement, un feu de camp crépitant dans la nuit avec son énergie de transformation, une cascade d'eau fraîche et claire avec son pouvoir de purification, un ciel étoilé dans l'espace infini et la connexion avec l'univers, une forêt dense avec la vie qui grouille sous la surface, un cerf-volant qui danse dans le ciel avec légèreté et liberté, un Phoenix renaissant de ses cendres, un lac tranquille et profond, une plage de sable chaud, un oiseau qui s'élève dans le ciel, une bougie allumée avec sa flamme vacillante, une rivière qui coule en perpétuel changement.

Quelles que soient les images qui se présentent à vous, accueillez-les simplement, sans jugement, sans résistance. Laissez votre esprit être comme un ciel bleu, et chaque image être comme un nuage qui passe, à vous abandonner à l'être.

À l'instant même, imaginez-vous entrer dans un zone de pure conscience, un espace où vous pouvez vous abandonner complètement à votre être véritable. C'est un site de tranquillité, de paix et de clarté, où vous pouvez vous débarrasser des masques que vous portez dans le monde extérieur. C'est une zone où vous pouvez vous débarrasser des attentes des autres, des jugements et des critiques, et simplement être vous-même, dans toute votre authenticité et votre vérité.

Imaginez-vous entrer dans cet endroit avec une ouverture et une curiosité sans limites. Vous êtes prêt à explorer les profondeurs de votre être, à découvrir qui vous êtes vraiment, au-delà des rôles que vous jouez, au-delà des histoires que vous vous racontez sur vous-même. Vous êtes prêt à vous rencontrer dans votre intégralité, avec toutes vos forces et toutes vos faiblesses, toutes vos joies et toutes vos peines.

Dans cet emplacement, vous pouvez vous permettre d'être vulnérable, de montrer vos blessures et vos cicatrices, de partager vos peurs et vos doutes. Vous pouvez vous permettre d'être humain, avec toutes les imperfections et les erreurs que cela implique. Vous pouvez vous permettre de ressentir toutes vos émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables, sans avoir à les cacher ou à les réprimer.

Dans ce lieu, vous pouvez également vous permettre de célébrer vos réussites et vos accomplissements, de reconnaître vos talents et vos dons, de vous réjouir de votre beauté et de votre unicité. Vous pouvez vous permettre de vous aimer et de vous accepter tels que vous êtes, sans avoir à vous conformer à une image idéalisée de vous-même.

Dans cette place, vous pouvez vous permettre de rêver, de désirer, de créer. Vous pouvez vous permettre de suivre votre passion, de poursuivre vos aspirations, de réaliser votre potentiel. Vous pouvez vous permettre de vivre pleinement, de vous épanouir, de briller.

Dans cette région, vous pouvez vous permettre de vous reposer, de vous ressourcer, de vous régénérer. Vous pouvez vous permettre de vous détendre, de vous déstresser, de vous déconnecter. Vous pouvez vous permettre de vous retrouver, de vous recentrer, de vous reconnecter.

Dans ce secteur, vous pouvez vous permettre de vous ouvrir, de vous éveiller, de vous transformer. Vous pouvez vous permettre de vous libérer, de vous guérir, de vous renouveler. Vous pouvez vous permettre de vous élever, de vous transcender, de vous réaliser.

Dans cet enclave, vous pouvez vous permettre d'être vous-même, simplement, pleinement, librement. Vous pouvez vous permettre d'être vrai, d'être authentique, d'être réel. Vous pouvez vous permettre d'être vous, sans masque, sans armure, sans façade.

Dans ce repère, vous pouvez vous permettre d'être, tout simplement. Et dans cet être, vous pouvez trouver la paix, la joie, l'amour. Dans cet être, vous pouvez trouver la vérité, la liberté, l'éternité. Dans cet être, vous pouvez vous trouver vous-même.

Revenez à votre Sankalpa, ou intention, et répétez-la trois fois en vous. Laissez chaque mot résonner en vous, laissez chaque syllabe s'enfoncer profondément en vous. Votre Sankalpa est comme une graine que vous avez plantée dans le sol fertile de votre conscience, et chaque fois que vous répétez votre Sankalpa, vous arrosez cette graine, vous l'aidez à grandir et à se développer, à vous abandonner à l'être.

Revenez lentement à la conscience de votre corps et de votre respiration. Remarquez les sensations dans votre corps et les sons autour de vous. Peut-être pouvez-vous sentir la douceur de votre respiration, le poids de votre corps contre le sol, le battement de votre cœur. Peut-être pouvez-vous entendre le doux

bruissement des feuilles dans le vent, le chant lointain d'un oiseau, le doux bourdonnement d'un insecte. Quoi que vous ressentiez, quoi que vous entendiez, accueillez-le simplement, sans jugement, sans résistance. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez lentement les yeux et revenez à votre journée, en portant avec vous le calme, la paix et la tranquillité que vous avez cultivés pendant votre pratique, à vous abandonner à l'être.



FORMATION PROFESSIONNELLE DE YOGA NIDRA

45 heures de formation et de pratiques en ligne avec Stéphane Lachance.

En plus de découvrir les origines et la pratique consciente du Yoga Nidra, la formation vous propose de mieux comprendre les étapes du Yoga Nidra pour arriver à réduire, voire arrêter les fluctuations du mental.

Contrairement aux formations plus théoriques, ce magnifique parcours formateur vous apprendra à préparer votre esprit (ou celui de vos élèves) à l'accueil du Yoga Nidra. Ainsi, la formation ne se contente pas de vous apprendre à relaxer...

Vous comprendrez les différents modèles anatomiques afin de recréer un parcours du corps complet pour vous adresser directement au cortex somato-sensoriel et moteur. En améliorant la conscience du corps, les systèmes ciblés se trouvent davantage nourris. Du côté de l'esprit, votre magnifique lumière intérieure se reflètera partout autour de vous.

Inscription pour la cohorte d'automne 2023 : 555 \$/€ <https://universitedeyoga.com/yoganidra>