

De l'importance de la relaxation dans le Nidrā Yoga

*supta guruprasadena
yada jagarti kundali
tada sarvani padmani
bhidyante ghranthayo'pi ca*

Lorsque la kundalini endormie est éveillée
par la grâce du guru,
alors seulement tous les *padmas* (lotus - chakras)
et les *granthi* (nœuds) sont ouverts
Hatha Yoga Pradipika III.2

L'intention ou le but ultime de toute pratique de yoga est d'aller vers cet état de relation ou d'**union avec l'Absolu** que l'on nomme dans les textes traditionnels la libération. De quoi pouvons ou devons-nous nous libérer pour accéder à cette état d'union - racine du mot yoga en sanskrit.

Le nidrā est un des cheminements pour aller vers **la libération**. Très concrètement cette pratique utilise **la relaxation profonde** pour détendre et finalement relâcher ce qui nous limite physiquement et psychologiquement. Il y a comme **un nettoyage** dans différentes couches pour créer des interstices qui feront apparaître la lumière de l'Absolu. Lorsqu'un prévenu est remis en liberté, on parle de sa **relaxe** parce qu'il est innocent. C'est le cheminement de la *sadhana* (pratique) en nidrā, sortir de nos prisons que nous avons fabriquées par nos mémoires personnelles, c'est une purification du *karma* - le résultat de nos actions et existences.

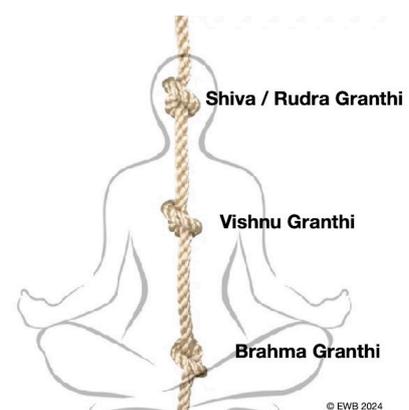
Nous avons bien sûr sur **le plan physique** toute sorte de tensions et parfois blessures qui nous accablent et orientent inconsciemment notre fonctionnement et notre attention. Nous pouvons jouer avec ce mot « attention » en le décomposant en « a-tension ». L'attention est un état lorsque nous sommes sans tension et donc relaxé ou détendu.

Dans une séance de nidrā, le premier pas sera donc de **diminuer nos tensions physiques** sur différents niveaux: musculaires, puis organiques et finalement osseux. Il est bien connu en yoga que le corps physique n'est qu'une des « enveloppes constitutives » et que celui-ci est étroitement lié à l'énergie, le mental, l'intuition et la félicité (ou état de libération). Par conséquent une concentration et puis un lâcher-prise sur les différents lieux et régions du corps physique aura également des effets sur les autres dimensions de notre être.

Le mot sanskrit **granthi** signifie nœud. Il existe trois nœuds que nous allons détailler plus loin. Ainsi, la musculature est par exemple associée au règne animal et Brahma *granthi*, les organes correspondent au règne végétal et Vishnu *granthi*, l'ossature se relie avec le règne minéral et Siva / Rudra *granthi*.

C'est une bonne image pour illustrer ce à quoi la pratique s'attèle. Dissoudre les nœuds des tensions physiques, mais également nos crispations psychiques qui se manifestent sous forme de croyances et schémas de comportements.

Cette **pratique de relaxation et de lâcher-prise** dans la première partie d'une séance de nidrā s'appelle *śīthilī-karaṇa*.



Ce mot sanskrit qui signifie l'action de desserrer délier ou également altérer, affaiblir, réduire. Le nidrā permettra donc de desserrer les noeuds pour faciliter la circulation de l'énergie d'une manière plus équilibrée et harmonieuse.

L'enseignant guide le pratiquant à travers les différents lieux et niveaux du corps avec un rythme précis qui va induire des états de conscience différenciés. Les régions du corps visitées sont évidemment aussi en relation avec des points et centres énergétiques (*marma* et *chakra*) s'inscrivant dans les connaissances ancestrales de l'énergétique du corps du yoga et de l'ayurveda.

Brahma granthi est la force manifeste de l'énergie de la vie et de la (pro-)création.-Ce noeud retient la conscience aux niveaux physiques et matérielles. Il implique l'attachement aux plaisirs physiques, aux objets matériels, à un égoïsme excessif ou à un sentiment de peur. Il implique également le pouvoir de *tamas* - la négativité, la léthargie et l'ignorance. Ces qualités négatives agissent comme des obstacles et empêchent la Conscience de s'éveiller.

Avec ***Vishnu granthi***, l'exploration des organes et le contact avec la région de la poitrine, du coeur, permet la prise de conscience des **crispations et mémoires plus affectifs et émotionnels**. Ce noeud est associé à l'attachement émotionnel, à l'attachement aux personnes et aux visions psychiques intérieures. Il est lié aux qualités de *rajas* - la tendance à la passion, à l'ambition, à l'asservissement et à l'affirmation de soi, à l'ego individuel et au pouvoir. En laissant passer de la lumière dans cette dimension de l'être, l'interaction entre la personnalité individuelle et le cosmos commence à se produire, ce qui renforce la qualité de la compassion. La *sadhana* (pratique) de prise de conscience dans ces dimensions affectives et émotionnelles nous montrent le fonctionnement souvent très aléatoire du mental. Nous apprenons à distinguer notamment **la pensée psychique**, affectée par toutes ces croyances et schémas de fonctionnement et **la pensée pratique et rationnelle** qui est essentielle pour continuer notre cheminement. La pratique de nidrā nous invitent à cheminer sur nos deux pieds: le ressenti ET la compréhension.

Avec ***Shiva/Rudra granthi***, nous plongeons dans la dimension profonde de notre existence même, la substantific moëlle au contre de notre squelette. Il subsiste très longtemps la conviction d'être quelqu'un, quelqu'un de différent et de spécial - *ahamkara*, alors que le yoga pointe en direction de l'unité du Tout. La résistance des pensées d'orgueil qui viennent parfois du service aux autres ou de la connaissance, prétendue supériorité, nous empêchent de nous unir à tous ou au Tout par une pensée non-duelle. Même, et peut-être, surtout dans ce domaine, il y a de quoi lâcher prise. Ce n'est pas pour rien que le squelette est associé à la mort. Mais il ne s'agit pas de notre mort-événement lorsque nous expirerons pour une dernière fois, mais de nos petits morts quotidiens où nous laissons « mourir » nos crispations physiques et psychiques afin de nous libérer et de nous relier à l'Absolu. Ce noeud est associé à *sattva* - la dimension pure, lumineuse qui ouvre vers la véritable nature du Soi. Au centre du troisième œil (le front), les deux courants énergétiques principaux *ida* et *pingala* se croisent pour se connecter aux hémisphères droit et gauche du cerveau.

La deuxième partie d'une séance de nidrā se base sur cet état de détente pour inviter le mental à **se concentrer** pour aller vers l'intention première qu'est l'état d'union. En effet, paradoxalement, une pensée concentrée est une pensée détendue. Elle est guidée dans son orientation et n'a pas besoin de puiser dans les habituelles repères et distractions. Là aussi, le *sadhaka* (pratiquant) s'entraîne à différents niveaux de concentration tout en restant détendus. **Les supports de concentration et de contemplations** sont divers et variés et selon notre sensibilité le cheminement vers la dimension non-duelle est facilité ou non. L'installation d'une fonction de témoin non impliqué et relaxé est essentiel pour voyager à travers toutes ces strates physiques et psychiques.

Les trois *granthis*, lorsqu'ils sont traversés par ce qui est traditionnellement appelée la *kundalini* ¹, ouvrent les portes des centres énergétiques supérieurs, favorisant **la vision spirituelle et la Conscience unitive**. Grâce à cette Conscience, les pratiquants peuvent expérimenter temporairement la fusion de l'âme individuelle (*purusha*) avec l'âme cosmique universelle (*Paramashiva*) pour atteindre la réalisation de l'unité ou libération.

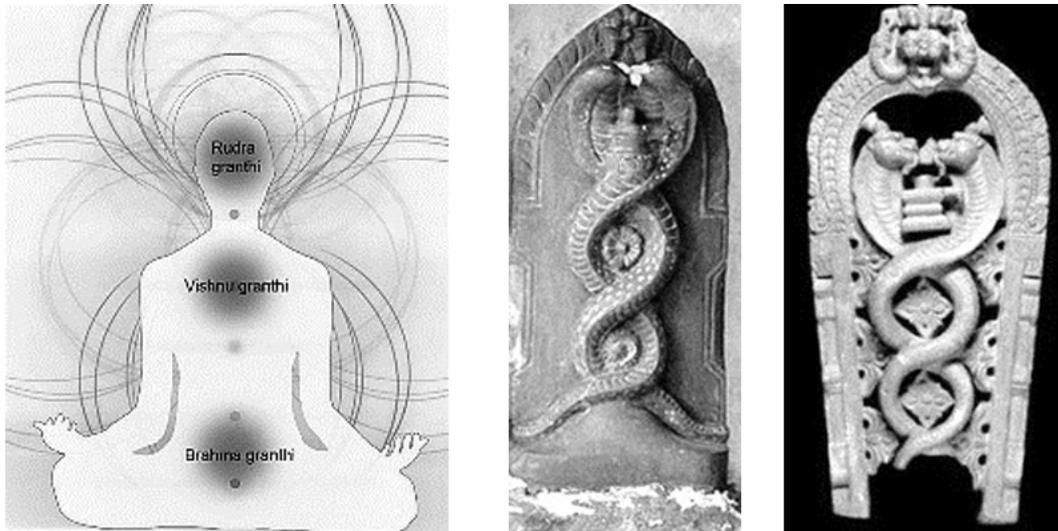


Illustration: <https://chaturvedimayank.wordpress.com>

Mentionnons pour terminer qu'il n'est peut-être pas si étonnant que cela que les recherches sur la mort imminente (NDE near death experience)² décrivent des perceptions et des sensations très semblables à ce que le pratiquant de nidrā peut expérimenter:

- perception du temps était modifiée
- l'impression de soudainement tout comprendre sur vous-même, les autres et/ou l'univers
- sentiment de paix et/ou de bien-être
- capacités sensorielles inhabituelles (vue, ouïe, odorat, toucher et/ou goût)
- conscient de choses au-delà de ce que vos sens peuvent habituellement percevoir
- sensation d'harmonie ou d'unité, comme si vous faisiez partie d'un tout
- vu ou entouré par une lumière brillante sans origine matérielle déterminée
- revu ou revécu des événements du passé et/ou acquis des connaissances sur l'avenir
- sensation de quitter le monde terrestre ou d'intégrer une nouvelle dimension et/ou environnement
- vu ou entré dans une zone de passage (par exemple, un tunnel ou une porte)
- l'impression de ne pas disposer des mots adéquats pour décrire votre expérience

¹ « L'éveil de la *kuṇḍalinī* est, en quelque sorte, l'éveil de l'énergie cosmique qui gît, latente, en chaque être humain, une telle énergie étant à la source de tous les pouvoirs, de toute la force, de toutes les formes de vie dont il est capable. (...) Énergie consciente, la *kuṇḍalinī* est à l'origine des deux courants qui régissent la vie : *prāṇa*, énergie vitale, et *vīrya*, efficacité virile au sens large, le premier mettant l'accent sur l'aspect épanouissement de l'énergie et le second sur son intensité adamantine. Ce sont les deux manifestations de la vitalité profonde (*ojas*) dont ils émanent avant de se fondre en une seule énergie à saveur unique (*sāmarasya*), béatitude propre à la fusion de la vie de l'instinct et de la vie intérieure et mystique. » in Lilian Silburn: La *Kuṇḍalinī* ou l'Énergie des profondeurs : étude d'ensemble d'après les textes du Śivaïsme non dualiste du Kaśmir, Paris, les Deux Océans, 1983

² The Near-Death Experience Content (NDE-C) scale: Development and psychometric validation
Charlotte Martial et al., GIGA-Consciousness, Coma Science Group, University of Liège,

La recherche³ menée par André Riehl et son équipe de « nidrayogainternational.com » sur le cerveau répond en écho à toutes ces expériences de NDE.
Et si la relaxation profonde du nidrā nous permettait de nous dépouiller pour aller vers cet innocence du relaxé ?

Eveline Waas Bidaux

www.evelinewaasbidaux.ch

élève de longue date d'André Riehl, instructeur de Nidrā

Pour aller plus loin: Yantra/Mantra et Nidrā avec André Riehl, 13-18.5.2025 à La Soleillette, Bogève (près de Genève), inscriptions: carolinepiot@pm.me

<https://nidrayogainternational.com/services/yantra-et-mantra-yoga-tradition-shivaiteseminaire-dexploration-sur-les-rapports-entre-formes-couleurs-et-sons-en-residence-du-13-au-18-mai-2025-en-savoie/>

³ The Consciousness State of Traditional Nidrā Yoga/Modern Yoga Nidra: Phenomenological Characterization and Preliminary Insights from an EEG Study: Andrea Zaccaro , André Riehl et al. International Journal Yoga Therapy 2021 Jan 1;31(1):Article_14.doi: 10.17761/2021-D-20-00014.
<https://nidrayogainternational.com/programme-de-recherche-nidra-yoga-sante-neurosciences/>