



# YOGA DU RÊVE ET DU SOMMEIL



## Yoga nidra, le "sommeil yogique" - cycle de formation 2015 -

« Arrive à une respiration intangible, concentrée entre les deux yeux, puis lorsque naît la lumière laisse descendre la Shakti (l'Énergie) jusqu'au Cœur et là, dans la présence lumineuse, au moment de l'endormissement, atteins la maîtrise des rêves et connais le mystère de la mort elle-même.»  
(*Vijñāna Bhairava Tantra*, 55)

### Qu'est-ce que yoga nidra ?

Nidra signifie le sommeil, au sens large. Il inclue les états de conscience que l'on traverse quand on est endormi, à savoir les états de rêve (svapna), de sommeil profond sans rêve (sushupti), et les micro-réveils (jagrat, l'état de veille).

Yoga, c'est un état. C'est l'état d'« union » entre l'intérieur et l'extérieur de « soi ». C'est l'état qui est expérimenté quand la conscience individuelle réalise et expérimente sa dimension absolue, qui est sa nature innée. Et comme le disent les textes classiques, cet état restera toujours indescriptible, mais expérimentable...

Quand on parle « des » yogas, on parle en fait de différentes pratiques d'entraînement qui ont pour but d'amener le pratiquant à reconnaître et à cultiver cet état de yoga.  
Parmi elles, yoga nidra...

Yoga nidra prend donc comme terrain privilégié d'entraînement les mondes oniriques d'une part, et la source du sommeil profond d'autre part, sans toutefois négliger la « vie ordinaire ». C'est une voie de méditation, où il convient d'apprendre petit à petit à naviguer entre les différents états de la Conscience (la veille, le rêve, et le sommeil sans rêve) sans perdre le fil de la lucidité. Alors petit à petit se développe turya, « le quatrième état », celui qui connecte tous les autres...

Dans cette exploration on rencontrera des "états modifiés de conscience", des seuils, des portes, des failles, et on en profitera pour cartographier, poser des balises, apprendre à se repérer et à agir dans les endroits les plus reculés de la psyché par le biais des rêves éveillés, des rêves lucides, du sommeil profond ...

### A quoi bon ..?

L'aventure que constitue yoga nidra apporte tout un tas de bienfaits aux différentes « couches » (koshas) qui nous constituent. Cela commence bien sûr par ses effets sur le corps physique (annamayakosha). On apprend à mieux dormir, à mieux s'endormir, à se servir d'un manque de sommeil ou d'une grasse matinée, à se détendre en quelques instants, à déjouer les tensions, à mieux communiquer avec son organisme...

Le plan de l'énergie (pranamayakosha) est aussi concerné. On apprend à mieux respirer, à tirer plus d'énergie de l'environnement et des situations que l'on vit, ...

Le plus significatif sans doute se situe sur le plan mental (manomayakosha). On apprend à observer son comportement, à connaître son fonctionnement, à utiliser ses potentiels. On explore sa personnalité, on joue avec ses idées, ses émotions, ses rêves, ses désirs, on déniche et on dénoue les conditionnements limitants, on dépose ses angoisses, ses anxiétés, on se construit un mental fort et

bienveillant, en vue finalement de le dépasser lui-même... En fait on forge et on aiguisé l'outil qui sera gage de notre liberté personnelle !

Alors, au fil du travail on pénétrera naturellement dans les dimensions plus subtiles de la connaissance intuitive (vijnanamayakosha), et de la Joie, la félicité, la jouissance ou l'extase selon notre « vocabulaire personnel » (anandamayakosha).

Au-delà, les mots ne s'expriment plus, seule comptera vraiment l'expérience personnelle...

## En pratique...

Comme tout yoga, yoga nidra se nourrit d'expériences. Pour partir en exploration voilà de quoi l'on se munira : de postures simples (asanas) et de souffles (pranayamas) adaptés à yoga nidra, de concentrations de toutes sortes (dharanas) sur des éléments classiques comme des sons (bijas, mantras), ou des formes (yantras et devatas).

Le retrait des sens (pratyahara) et l'état de méditation (dhyana) seront recherchés dans des pratiques de jour, de crépuscule, de nuit, dans des micro-pratiques et des pratiques longues, dans la vie de tous les jours comme dans des moments privilégiés.

Les enseignements de yoga nidra donnés ici sont de tradition shivaïte-tantrique. Nous aborderons certains textes correspondant comme le vijnana-bhairava tantra, le spanda-karika, le goraksha shataka, et d'autres. Nous nous appuyerons aussi sur certains concepts classiques communs au vedanta et au shivaïsme, tirés des philosophies du Samkhya et du Trika.

## Fonctionnement et participation

La formation est ouverte à tous, bien qu'elle soit particulièrement intéressante pour les hatha yogin, les thérapeutes, les insomniaques et les gros dormeurs, ou les yogis de tous poils...

Elle s'articule autour de 12 modules d'une journée, à raison d'une journée en week-end tous les deux mois environ, et de deux stages de 5 jours.

Elle dure donc deux ans, comptant 6 journées et un stage par an.

Participation aux modules : 80 € la journée d'enseignement

Participation aux stages : 270 € l'enseignement en stage (5 jours)

± 100 € l'hébergement en gestion libre (cela dépendra du gîte)

Les documents (CD audios, fascicules, annexes..) et les entretiens privés sont inclus dans le coût.

Les tarifs sont adaptables aux situations particulières.

Participation obligatoire à l'ensemble du cursus pour se voir attribuer un certificat de formation.

Une pratique personnelle régulière est demandée, ainsi qu'un rendu final sous forme d'écrit et/ou d'œuvre artistique en fin de cursus.

Le groupe est limité à 15 personnes, et il n'est pas possible de l'intégrer en cours de route...

**Lieu** de formation pour les modules : Il y a deux groupes, l'un à Grenoble (Fontaine), l'autre à Marseille (13001). Les stages ont lieu dans le Trièves (38930, Sud Isère).

**Dates** : Démarrage au printemps 2015, contactez l'école. Les dates sont mises en place au fur et à mesure des inscriptions par le biais d'un outil interactif (Doodle), afin de faire converger les possibilités de chacun.

**Formateur** : La formation est assurée par Guillaume Chevrier, enseignant de yoga diplômé par la Fédération Française des Ecoles de Yoga, en hatha yoga et yoga nidra. Il étudie et pratique le yoga depuis une quinzaine d'années, et propose des cours hebdomadaires et des stages en France et en Inde. Il est aussi praticien en ayurveda.

## Programme théorique (agrémenté de pratiques) :

Module 1 : Relaxation. Apprendre à avoir un sommeil plus lourd ou plus léger en fonction des besoins (asana et pranayama). Sankalpa et le processus de création de la pensée. Les 3 états de conscience ordinaires: la veille (jagrat), le rêve (svapna), le sommeil profond (sushupti) ; l'état quatrième ou point de jonction entre les 3 états (turya).

Module 2 : Le corps physique (la « couche de nourriture », annamayakosha). Correspondances micro/macrocosme : investir les 7 tissus (dhatu) et les 5 éléments (mahabhuta). Les 3 « mondes » (bhuvanas), les 3 corps (shariras), reliés aux trois états de conscience ordinaires.

Module 3 : Le corps temple. Les portes de la perception et de l'action : les 5 sens et les 5 organes d'action (indriyas). Première approche des circuits énergétiques (nadis). Le retrait des sens (pratyahara).

Module 4 : Prana, l'énergie ou force vitale (la « couche énergétique », pranamayakosha). Investir les circuits (nadis), les lieux de force (adharas), les chakras, et les 10 souffles vitaux (pranavayus).

Module 5 : Le mental (manomayakosha). Observer et transformer. L'instrument interne (antahkarana) : le mental (manas), l'intelligence (buddhi), l'ego (ahamkara). Investir la conscience profonde (chitta), reconnaître la pure conscience (chit). Les 3 grands attributs (sattva, rajas, tamas).

Module 6 : Chakras ; rêves lucides. La connaissance intuitive (vijñanamayakosha). Jñana yoga/marga (la voie de la connaissance). Les 5 états de conscience et leurs sous-états : types de veilles, rêves, sommeils et lucidités. La pratique avec les formes (yantras) dans les chakras.

Module 7 : Le guide intérieur (ishta devatâ). Les divinités (devatas), l'ego et le déploiement de l'énergie spirituelle (kundalini). Bhakti yoga/marga (la voie du coeur).

Module 8 : La Nature, la faune, la flore. Les guides animaux (vahanas), végétaux, l'arbre à souhaits (kalpataru), ...

Module 9 : L'union (yoga). Dualités/Unité, la Conscience-Energie (Shiva-Shakti). Les 3 nœuds (granthis). La sexualité universelle. La jouissance de l'énergie (bhoga), le frémissement de la conscience (spanda). Investir la « couche » de Joie ou félicité (anandamayakosha).

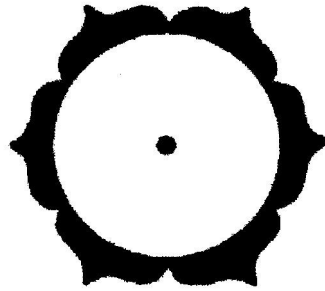
Module 10 : Les trois temps (passé, présent, futur). La loi de cause à effet (karma), l'ordre cosmique (dharma), les conditionnements (sanskaras) et les traces du passé (vasanas). Karma yoga/marga (la voie de l'action).

Module 11 : La mort.

Module 12 : Sushupti, le sommeil profond. Lumière. Moksha, la libération de l'ignorance. Samadhi ? ...

Le contenu des modules est sujet à transformation en fonction du groupe et des besoins personnels, un des objectifs étant d'amener chacun à de plus en plus d'autonomie dans sa propre voie.

" Nous sommes de cette étoffe  
sur laquelle naissent les rêves,  
et notre petite vie est entourée de sommeil."  
- W. Shakespeare -



---

## Ecole de yoga KAILASH NATH

Pour la recherche et le développement des sciences du yoga et de l'ayurveda

Avers, 38930 LALLEY. France.  
(+33)6 61 44 35 86

[kailashnathtrieves@gmail.com](mailto:kailashnathtrieves@gmail.com)

<http://kailashnathtrieves.wix.com/association-kailash-nath>

