

# FORMATION YOGA-NIDRA

Programme de la  
Fédération Française des Ecoles de yoga



## INSTITUT DE FORMATION DES YOGA TRADITIONNELS

IFYT, SARL au capital de 7600€  
394 Rue de Rouen 80000 Amiens Tel/Fax 03 22 95 71 74

**Enseignement : Christine TOURET**

# FORMATION DE YOGA-NIDRA

- **Durée** : 2 ans
- **Fréquence** : un dimanche de 10h à 18h tous les 2 mois
- **Diplôme** : Diplôme de la Fédération Française des Ecoles de Yoga
- **Coût** : 114€ la journée
- **Début de la prochaine formation** : A définir.
- **Lieu** : au Centre de Hatha Yoga Traditionnel
- **Repas** : Chacun apporte une collation à partager avec le groupe.

## I - Trame d'ensemble

1) Le sommeil conscient: buts et effets. 2) Etude détaillée des fonctionnements des différents plans: physique - Energétique - Mental. 3) Etude et expérimentation des 3 états de la conscience: Jagrat, la veille - Svapnâ, le rêve - Sushupti, le sommeil profond. 4) Les 3 Guna: les 3 éléments universels et leurs combinaisons dans l'être humain. 5) Étude de Manas, le mental. 6) Les fonctionnements sensoriels - La mémoire - Le temps - L'espace - Les pensées - La conscience.

Energies et pensées - Energie et conscience: les chakra et le reste...

Ahamkara: le principe cosmique d'individuation et sa correspondance dans la personnalité humaine.

Lingasharira, le corps transmigrant: ce qui vient d'éléments antérieurs à notre vie.

Les données fondamentales de l'Être Humain: peur et désir.

Le son et la vue. Les interactions dans: le corps physique, les pensées, la conscience.

Arrêter la verbalisation. Entendre les sons, voir les images.

## II - Les techniques préparatoires et effectives de Yoga-Nidrâ

a) Les postures b) Les gestes c) Les respirations d) Les maîtrises sensorielles e) Les concentrations f) Yantra et Mantra.

- Les techniques à mettre en place dans la journée pour préparer la séance ou la nuit.

- Les techniques à mettre en place avant de dormir.

- Imitation du sommeil.

- Sommeil véritable et éveil spontané.

- Sommeil véritable et éveil programmé.

- Moyens pour endormir le corps et le mental en gardant la conscience en alerte.

- Les visions d'un autre plan et leurs significations.

- Rêves et sommeil: l'autre monde, le dormeur dedans: agir.

## III - Organiser une séance de Yoga-Nidrâ

Les différents types de séance: sur le corps physique - sur les nâdî - sur les chakra - sur les sens - sur l'androgynat - sur les archétypes - sur l'animal (qu'on est ou qui nous accompagne) - sur les 3 temps - sur l'espace - sur les différents corps - etc.

Yoga-Nidrâ et l'enseignement - Yoga-Nidrâ et la thérapeutique

Plans physiologique, psychologique, énergétique.

## IV - Méthode et matériel

Chaque journée se divise en 3 parties: Théorie - Techniques diverses - Séances de Nidrâ.

Un dossier complet avec les textes traditionnels de référence est remis à chaque fois. Un programme de travail journalier est proposé. L'aspect pédagogique de l'enseignement est abordé selon l'esprit traditionnel.

## Contenus

### Module n°1

**Théorie:** Les différents corps - Le corps énergétique: nâdî, Cakra - Aperçu de la structure mentale: ordre et désordre du mental dans le sommeil - La théorie des Samkalpa - Froid, sommeil, réveil - Le cœur par où tout s'en va et tout revient - Veille: Conscience reliée au corps physique et aux sens - Sommeil: conscience incarnée reliée au corps de connaissance - Où aller avec Yoga -Nidrâ?

**Pratique:** Se détendre et s'alléger dans l'arbre - S'endormir dans la tortue et (ou) le diamant couché - Allongé, allonger le souffle jusqu'à s'endormir - Trouver sa respiration du dormeur - S'endormir et se réveiller sur le son interne et la narine en activité - La vision tantrique: voir, dans l'espace, sans mots, sans concepts et sentir les objets en soi ou à côté de soi. 4 séries dans la journée - Différence entre Yoga-Nidrâ et relaxation - Séance sur les sens.

### Module n°2

**Théorie:** Les trois états de la matière - Le monde comme une construction mentale - La pensée comme substrat de l'univers et de l'humain - Glisser d'un point de vue à un autre et utiliser les failles - Définir l'invisible extérieur et intérieur - Influences invisibles - Vibrer - Jouir.

**Pratique:** Yeux mi-clos: osciller de gauche à droite sur les centres d'énergie - S'endormir dans anantâsana - Tourner son corps à droite et à gauche avant une séance de nidrâ en n'utilisant que les jambes - Kapâlabâthi allongé en souffles vers le subtil et suspensions - L'embryon d'or: atteindre le seuil du sommeil avec le son interne, juste avant verser sur le côté gauche, rester en "chien de fusil" et s'endormir dans le vide - Allongé, s'endormir en suspensions à vide - Séance sur les différents corps.

### Module n°3

**Théorie:** Yoga-Nidrâ personnel et Yoga-Nidrâ pour enseigner - Rêver le jour et rêver la nuit.

**Pratique:** Purifier les Cakra par le soufflet - La respiration complète pour Yoga-Nidrâ - Respiration par paliers en Shavâsana, recommencer la nuit - Diriger sa pensée dans un point du corps, l'y maintenir, tourner l'énergie et chauffer les "bois de friction" - Créer un rêve, implanter une image forte de ce rêve, la voir dans l'éternuement - Séance sur les trois temps.

### Module n°4

**Théorie:** Correspondances personnelles dans le monde animal, humain, invisible, divin - Le principe de l'animal: y fixer son animalité, prendre sa force - Rêver son animal.

**Pratique:** Dans l'état de veille: explorer le rêve et le sommeil profond - En position assise, commencer une concentration et assailliez de sombrer dans le sommeil - Arrêter toutes activités à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche: jour et nuit - Amener le souffle dans le cœur avant de s'endormir: joindre souffle et rêve en s'endormant - Rêver dans l'oeil droit puis dans le gauche - Kapâlabâthi très lent en voyant l'animal entre chaque souffle - Séance n°1 sur l'animal.

### Module n°5

**Théorie:** Veille, rêve, sommeil et un état quatrième.

**Pratique:** Tadâsana: trouver l'arrêt du corps, des souffles et des pensées pour réenclancher un rêve et passer dans le sommeil - Les images de la mémoire: explorer un souvenir précis sans mots dire - Prononciation mentale du son OM en continu en fixant un yantra - Séance n°1 sur les Cakra.

### Module n°6

**Théorie:** Structures du sommeil et du rêve: leurs interactions - Considérer les insomnies comme des chances.

**Pratique:** Kapâlabâthi nonchalant et déstructuré - Apprendre à s'endormir superficiellement - Utiliser les réveils nocturnes - Séances sur le fil de lumière.

### Module n°7

**Théorie:** Les désirs comme forme peut être tangible de la création de notre propre monde - Le plan grossier et le plan subtil: les lous communes et le principe d'analogie - Symboles et archétypes: voie d'accès à l'invisible et à la connaissance intérieure.

**Pratique:** Tadâsana les yeux fermés: faire un bhastrikâ, suspendre le souffle, mettre un mouvement vertigineux et "flirter" avec le point de déséquilibre - Dans la posture assise, devant, derrière ou sur le côté, trouver le point de déséquilibre - Allongé, faire kapâlabâthi, suspendre sur une expiration et voir l'image d'un désir relié à chaque Cakra - Allongé, transformer ces désirs en rêves - En position assise faire des son OM séparés par une pose dans laquelle on voit l'image des désirs - Séance sur les désirs dans le pubis et dans le coeur.

### Module n°8

**Théorie:** Conscience, souvenirs et rêves. Franchir le temps dans le souvenirs pour les rendre réels.

**Pratique:** Relier un souvenir et un rêve sur le même sujet: kapâlabâthi allongé et lent, suspendre .... - Fixer tout objet dans le silence et laisser apparaître des images de souvenirs et de rêves dans l'instant d'après - Shavâsana: revoir un souvenir avec la mort.... - Séance sur la plus grande extase.....

### Module n°9

**Théorie:** Yoga-Nidrâ et la thérapeutique.

**Pratique:** Mini séance thérapeutique - Kapâlabâthi allongé, voir les trois corps: une série .... - Méditation sur je suis.... - Kapâlabâthi allongé et lent, puis pratique déclinée .... - Séance sur le voyage mental: les sens, la pensée, la mémoire, l'espace, le temps, la conscience.

### Module n°10

**Théorie:** Le coeur, centre du monde, du sommeil et du rêve.

**Pratique:** Nyâsa sur le coeur - Visarga interne - Expansion du coeur - Séance: le rêve du coeur.

### Module n°11

**Théorie:** Dans quel état suis-je vraiment?

**Pratique:** 1) Se mettre devant une lumière, fermer les yeux,... 2) Kapâlabâthi très lent en voyant l'animal. 3) Marjariâsana. 4) Debout, les yeux fermés, mettre un mouvement tournant.... 5) Séance n° 2 sur l'animal.

### Module n°12

**Théorie:** Samskâra (tendances innées) samsâra (la roue du devenir dans le grand jeu universel) karman (aventure personnelle). Comment Yoga-Nidrâ peut nous guider dans l'écheveau invisible qui trame le destin des hommes. Yoga-Nidrâ et l'enseignement.

**Pratique:** méditation sur le devenir - Souffles de l'évanouissement pour retrouver les tendances innées - séance n°2 sur le corps énergétique.