

Programme de la Formation Yoga Nidra

Fédération Française des Ecoles de Yoga



www.olivierclair.fr

etamaix@gmail.com - 06 11 77 89 54

I - Trame d'ensemble

- Le sommeil conscient: buts et effets.
- Etude détaillée des fonctionnements des différents plans: physique - Energétique - Mental.
- Etude et expérimentation des 3 états de la conscience: Jagrat, la veille - Svapnâ, le rêve - Sushupti, le sommeil profond.
- Les 3 Guna: les 3 éléments universels et leurs combinaisons dans l'être humain.
- Etude de Manas, le mental.
- 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'Etre 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

- Les postures
- Les gestes
- Les respirations
- Les maîtrises sensorielles
- Les concentrations
- 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 - Organisation des rencontres

La première rencontre se déroule en journée, un samedi ou un dimanche, les autres rencontres se déroulent de nuit (dans la nuit du samedi au dimanche de 20h00 à 04h00) pour permettre de tester plus facilement les pratiques en lien avec le sommeil.

Chaque rencontre est enregistrée, et les dossiers mp3 envoyés par wetransfert (internet).

Le CD audio de la séance de yoga nidra est fourni lors de la rencontre ainsi qu'un support de lecture.



Première année

Formation Yoga Nidra



Rencontre n°1

Programme théorique

1. Les différents corps
2. Le corps énergétique: cakra, nadi
3. Aperçu de la structure mentale: ordre et désordre du mental dans le sommeil
4. La théorie des samkalpa
5. Froid sommeil, réveil
6. Le cœur par où tout s'en va et tout revient
7. Veille= conscience reliée au corps physique et aux sens
8. Sommeil = conscience incarnée reliée au corps de connaissance
9. Où aller avec yoga-nidra?
10. Différence entre yoga-nidra et relaxation.

Lecture

1. La structure énergétique du cosmos et de l'être humain selon le yoga.
2. Les nâdî.
3. Les chakra.
4. Le subconscient dans le yoga

Programme pratique

1. Se détendre et s'alléger dans l'arbre
2. S'endormir dans le diamant couché, la tortue ou l'ambryon d'or.
3. Allonger, allonger, allonger le souffle jusqu'à s'endormir.
4. Trouver sa respiration du dormeur
5. S'endormir et se réveiller sur le son interne et sur la narine en activité.
6. La vision tantrique: voir dans l'espace sans mot, sans concept et sentir les objets en soi ou à côté de soi. 4 séries dans la journée (un bâton, un champ, le propriétaire du champ, un lac, un feu, un ciel, un sommet de montagne enneigé, une grotte ou un temple, un précipice, le soleil,



la lune, un lieu d'offrande: le corps, un aigle, un félin, un serpent, un éléphant, un daim, un croco ou une baleine).

7. Shavasana: la posture du cadavre.
8. Karna mudra, un geste pour bailler!

La séance

Première séance sur les sens.



Rencontre n°2

Programme théorique

1. Les trois états de la matière
2. Le monde comme une construction mentale
3. La pensée, substrat de l'univers et de l'être humain
4. Glisser d'un point de vue à l'autre, utiliser les failles
5. Définir l'invisible extérieur et l'invisible intérieur
6. Influences invisibles
7. Vibrer
8. Jouir.

Lecture

1. Puissance de la pensée
2. La perception.
3. La connaissance.
4. Les trois états du mental (veille, rêves, sommeil).

Programme pratique

1. Yeux mi-clos, osciller de gauche à droite sur les centres d'énergie: base (inconscient / invisible - matière/visible), pubis (amour/Eros -



- prospérité), ventre (santé/médecine - envie), cœur (personnel - impersonnel), gorge (androgynat - pureté).
2. S'endormir dans anantasana (coude plié ou allongé et respiration du dormeur).
 3. Avant une séance de nidra, tourner son corps à droite puis à gauche en n'utilisant que les jambes.
 4. Kapalabathi allongé en souffles vers le subtil et suspensions.
 5. L'ambryon d'or: avec le son atteindre le seuil du sommeil, juste avant, verser sur le côté gauche, rester en «chien de fusil».
 6. Allongé, s'endormir sur suspension à vide: inspiration lente et montante, expiration courte et tombante, suspension à vide et écoute du son.

La séance

Séance sur les différents corps



Rencontre n°3

Programme théorique

Yoga-Nidrâ personnel et Yoga-Nidrâ pour enseigner

Lecture

Sommeil et rêves.

Programme pratique

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Purifier les chakra par le soufflet: le va-et-vient du souffle dans le centre, le mantra Om à l'inspiration et le bija à l'expiration. Pour chaque centre terminer par une grande rétention en passant en revue les éléments du centre.
3. La respiration complète pour Yoga-Nidrâ: égaliser les temps sur un souffle inaudible et interminable: l'image de la vague.



4. Respiration par paliers en shavâsana. Recommencer la nuit: se voir actif sur chaque élément cosmique.
5. Diriger sa pensée dans un point du corps, l'y maintenir, faire tourner l'énergie et chauffer les bois de friction.
6. Créer un rêve, implanter une image forte de ce rêve, la voir dans chaque éternuement en ressentant tout le rêve, puis essayer d'implanter ce rêve la nuit.

La séance

Séance sur les trois temps.



Rencontre n°4

Programme théorique

1. Correspondances personnelles dans le monde animal, humain et invisible.
2. Le principe de l'animal.

Lecture

Yoga-nidrâ, en parler simplement.

Programme pratique

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Makarasana, la série des crocodiles.
3. Hasta dirшти, pratique oculaires.
4. Dans l'état de veille: explorer le rêve et le sommeil profond avec un batrika nonchalant, assis, adossé confortablement, choisir un rêve et s'endormir.
5. En position assise, commencer une concentration et essayer de sombrer dans le sommeil.
6. Arrêter toutes activités à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche: jour et nuit



7. Rêver dans l'œil droit puis dans le gauche.
8. Kapâlabâthi très lent en voyant l'animal sur chaque souffle.

La séance

Séance n°1 sur l'animal.



Rencontre n°5

Programme théorique

1. Veille, sommeil, rêves et état quatrième.
2. Le monde comme une construction mentale
3. A chaque état son souffle.
4. La pensée substrat de l'humain et de l'univers.
5. Karma et liberté.
6. La théorie des cycles.

Lecture

La voie de la connaissance par Kerneitz.

Programme pratique

1. Chakarasana, la roue debout
2. Murcch'ha, souffle «Ha» debout.
3. Tadâsana: trouver l'arrêt du corps, des souffles et des pensées.
Enclencher un rêve (déjà fait) et passer dans le sommeil.
4. Les images de la mémoire: en position allongée explorer un souvenir précis par sens tout en gardant le silence.
5. Prononciation mentale du son «OM» en continu en fixant le yantra.
Reprendre cette image et ce son dans la séance, le soir avant de se coucher et si possible dans la nuit. Travailler sur l'image rémanente après avoir fixé 3 minutes le yantra.



La séance

Séance n° 1 sur les chakra.



Rencontre n°6

Programme théorique

1. Sommeil et rêves, leurs interactions
2. Utilité des réveils nocturnes

Lecture

1. Les cinq états du mental.
2. L'état de veille: jagrat.
3. L'état de rêve: svapnâ.
4. L'état de sommeil profond: sushuptî.
5. L'état de conscience dans les trois précédents: turyâ
6. L'état de plénitude absolue du Soi: turyâtita

Programme pratique

1. Pratiques hors techniques:
 - a. Arrêter le souffle durant une trentaine de secondes à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche.
 - b. S'endormir en regardant à gauche, porter le regard à droite à chaque réveil.
2. Kapalabathi nonchalant et déstructuré.
3. Apprendre à s'endormir superficiellement:
 - a. dans une posture fermée.
 - b. dans une posture sur le côté.
 - c. dans une posture sur le dos.



4. Utiliser les réveils nocturnes:
 - a. voir une lumière interne ou externe.
 - b. étirer le corps ou un point précis du corps.
 - c. s'asseoir immédiatement puis se recoucher.
 - d. Réenclancher kapalabathi.
5. Talasana, les paumes de la main.
6. Jatharaparivartanasana.

La séance

Séance sur les fils de lumière.



Deuxième année

Formation Yoga Nidra



Rencontre n°7

Programme théorique

1. Les désirs comme forme *peut être* tangible de la création de notre propre monde.
2. Le plan grossier et le plan subtil: les lois communes et le principe d'analogie.
3. Symboles et archétypes: voie d'accès à l'invisible et à la connaissance intérieure.
4. Le polythéisme.
5. Le prana et la vie.
6. La création et son mécanisme.

Lecture

1. Texte sur les quatre premiers chakra
2. La représentation des dieux, énergies/shakti

Programme pratique

1. Tadâsana les yeux fermés: faire un bhastrikâ, suspendre ou tenir le souffle, mettre un mouvement vertigineux et «flirter» avec le point de déséquilibre.
2. Dans la posture assise, devant, derrière ou sur le côté, trouver le point de déséquilibre.
3. Allongé, faire kapâlabâthi, suspendre sur une expiration, rester suspendu et voir l'image d'un désir relié à racine/pubis. Recommencer voir un désir relié au cœur. Faire trois ou cinq fois - Allongé, transformer ces désirs en rêves en développant l'imagerie de chacun.
4. En position assise faire des sons OM séparés par une pose à poumons vides dans laquelle on voit l'image des désirs: 3 sons Om par désir.

La séance

Séance sur les désirs dans le pubis et dans le cœur.



Rencontre n°8

Programme théorique

Soi, souvenirs et rêves.

Franchir le temps dans les souvenirs et rendre le souvenir réel.

Lecture

1. La mémoire comme conservation: souvenirs et rêves
2. Caractères communs au souvenir, au rêve, aux états proches du rêve.

Programme pratique

1. Relier un souvenir et un rêve sur le même sujet: kapalabathi allongé lent. Suspendre, faire venir un souvenir sur l'amour sentimental. Recommencer en faisant venir un rêve sur l'amour sentimental.
2. Refaire sur les thèmes suivants: l'acquisition d'un bien matériel - la compréhension d'une vérité personnelle - une grande peur - un instant de plaisir intense (hors sexuel) - la perte de quelqu'un (ou de quelque chose de cher) - une rencontre magique.
3. Dans la posture de l'embryon d'or, faire le souffle de l'abeille: arrêter le son sur la base, tenir suspendu à vide, inspirer et recommencer sur le pubis, etc. pendant la suspension voir un souvenir et un rêve identique reliés au centre.
4. Dans le silence fixer les yeux écarquillés tout objet, puis les fermer et laisser apparaître des images de souvenir ou de rêves.
5. Shavâsana: revoir un souvenir puis un rêve avec un mort. Tenter de toucher la mort, de la voir, de la sentir. Côté droit, dos, côté gauche.

La séance

Séance sur la plus grande extase sexuelle.



Rencontre n°9

Programme théorique

Yoga-nidrâ et la thérapeutique.

Lecture

Le rêve et le moi.

Programme pratique

1. Les trois niveaux de l'articulation mentale.
2. Mini séance thérapeutique: allongé, énoncer la maladie, «entendre» le lieu physique et voir le chakra concerné puis faire une action guérissante.
3. Kapalabathi allongé, voir les trois coprs. 1 série sentir le physique, 1 série sentir l'énergie plus large, 1 série sentir le mental sans limite.
4. «Je suis ici». En posture assise, dire en continu «je», entendre en continu «suis», savoir en continu «ici». Placer «je» dans la base, «suis» dans le cœur, «ici» dans le front.
5. Kapalabathie allongé, lent, puis pratique déclinée :
 - a. articuler une phrase sur un sens.
 - b. dire mentalement sans articuler un souvenir sur ce sens.
 - c. entendre dans l'espace ou dans le temps une pensée relative à ce sens.
 - d. faire les 3 en même temps.
 - e. Recommencer trois fois.

La séance

Séance sur le voyage mental



Rencontre n°10

Programme théorique

Le cœur: centre du monde, du sommeil et des rêves.

Lecture

Les différentes phases du sommeil et le rêve.

Programme pratique

1. Nyasa sur le cœur avec la main droite en jnana-mudra et le pouce de la main gauche dans le dos. Om en continu. A) circulaire. B) avant/arrière.
2. Visarga: lente inspiration qui monte du point externe à la porte . Expiration qui tombe dans le cœur. Suspension prolongée à poumons vides en observant le lien entre le point externe et le point interne.
3. Expansion du cœur: Les yeux fermés, se concentrer dans le cœur. Ouvrir les yeux, inspirer par la bouche ouverte avec le son «HA». Continuer à inspirer imperceptiblement en sentant l'expansion du cœur. Entendre toujours le son «HA».
4. Plusieurs fois par jour se concentrer sur les battements du cœur, puis sur les intervalles.

La séance

Séance sur le rêve du cœur.



Rencontre n°11

Programme Théorique

1. La synchronicité
2. Prânâyâma et santé
3. Forcer sans forcer
4. La kundalini.



Lecture

1. Espaces, temps et pensées.
2. L'expérience ou jouissance, substrat du temps.
3. L'immensité, substrat commun.
4. Les trois tendances fondamentales,
5. Les trois états de l'expérience, les trois qualités.
6. Mâyâ, la puissance d'illusion.
7. Illusion et ignorance.

Programme pratique

1. Se mettre devant une lumière, fermer les yeux, poser la main sur l'oeil correspondant à la narine qui respire. Se concentrer dans cet oeil pour essayer de laisser venir, de voir arriver son animal.
2. Kapalabathi très lent en voyant l'animal entre chaque souffle.
3. Marjariasana les yeux fermés: tenir la rétention à poumons pleins le plus longtemps possible et se voir en animal.
4. Debout, les yeux fermés, mettre un mouvement tournant. Se voir, se sentir se transformer en l'animal.

La séance

Séance n°2 sur l'animal.



Rencontre n°12

Programme Théorique

1. Samskâra (tendance innées), samsarâ (la roue du devenir dans le grand jeu universel), kraman (l'aventure personnelle. Comment yoga nidrâ peut nous guider dans l'écheveau invisible qui trame notre destin.
2. Yoganidrâ et l'enseignement.



Lecture

La mémoire et le rêve.

Programme pratique

1. Méditation sur le devenir
2. Souffles de l'évanouissement pour retrouver les tendances innées.
3. Méditation sur la peau
4. Souffle du kakimudrâ.

La séance

Séance n°2 sur le corps énergétique.



Fin de la formation

Remise du diplôme professeur de Yoga-Nidrâ

Fin d'une aventure, début d'une autre...

Formation Yoga Nidra

