





# Nidrâ Yoga, l'art du sommeil et du rêve

Hélène Weishard  
(Nancy)

- 
- 
- I. Qu'est-ce que le Yoga?
  - II. Qu'est-ce que le Nidrâ Yoga?
  - III. Yoga et sommeil: quand la tradition rencontre la modernité
  - IV. Applications thérapeutiques

I. Qu'est-ce que le Yoga?



# YOGA-SUTRAS


PATANJALI



Spiritualités vivantes

Albin Michel

12 « Le Yoga est l'arrêt  
des perturbations du  
mental »

- 
1. **Les Yama** = règles de vie dans la relation aux autres : *non-violence, désintéressement, modération, non-désir de possessions inutiles.*
  2. **Les Niyama** = règles de vie dans la relation avec soi-même : *être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit sans désirer plus ni autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître, agir dans le mouvement de la vie*

3. Les **Asana**= *les postures*

4. **Prânâyama**= *la respiration*

5. **Pratyâhara**= *l'écoute sensorielle intérieure*

6. **Dhârana** = *le pouvoir de concentration*

7. **Dhyâna**= *la méditation*

8. **Samâdhi**= *l'état d'unité*





13 « *Alors se révèle notre Centre,  
établi en lui-même* »

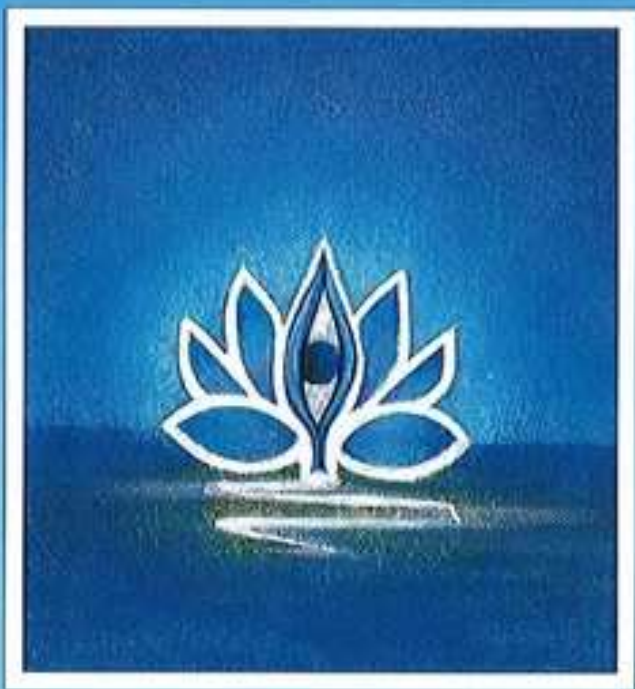
Yoga-Sutras



## II. Qu'est-ce que le Nidrâ Yoga?

# Yoga Nidra

Swami Satyananda Saraswati



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India



# La séance de Nidrâ

1. Phase de relaxation
2. Rotation des organes
3. Visualisation
4. Phase de réveil





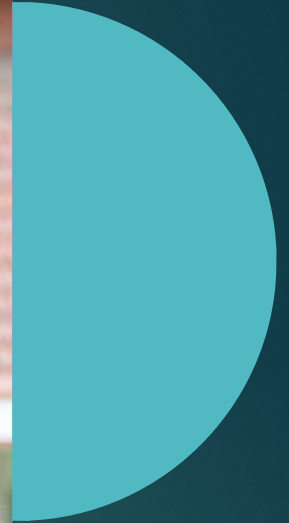
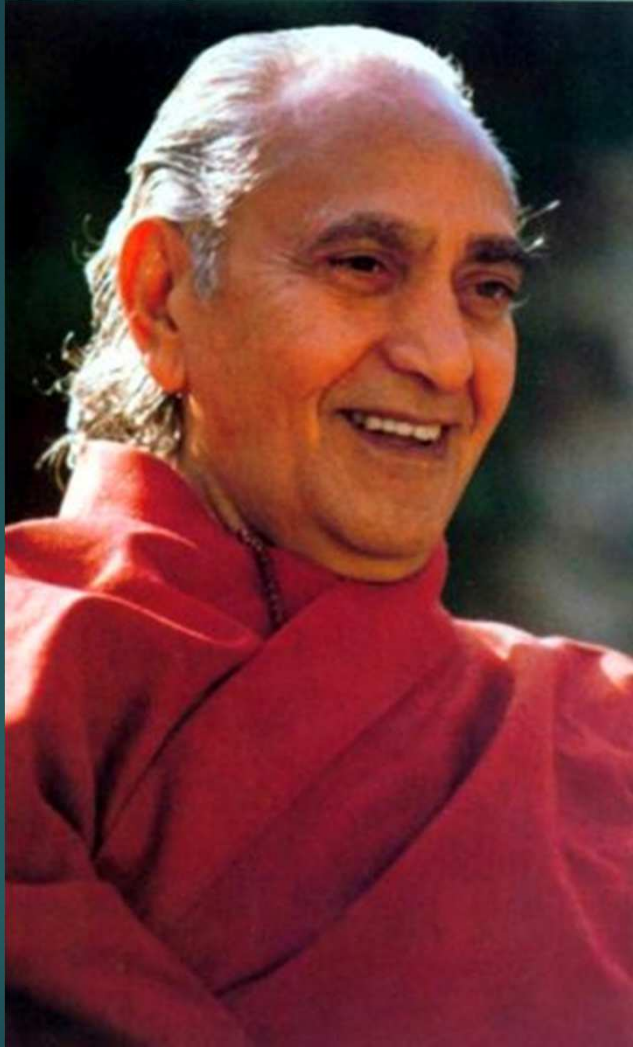
### III. Yoga et sommeil : quand la tradition rencontre la modernité

**1. Jagrat:** état de veille. Monde de la Conscience.  
Ondes Bêta (14 à 25 Hz).

**2. Swapna:** état de rêve. Monde du Subconscient.  
Ondes Thêta (4 à 7 Hz).

**3. Sushupti:** état de sommeil profond. Monde de  
l'Inconscient. Ondes Delta (moins de 4Hz).

**4. Turiya:** état de méditation. Monde du  
Supraconscient. Ondes Alpha (8 à 13 Hz). Ondes  
Thêta sans dormir et Ondes Delta sans dormir.  
Sommeil d'un Yogi Nîdra d'expérience.

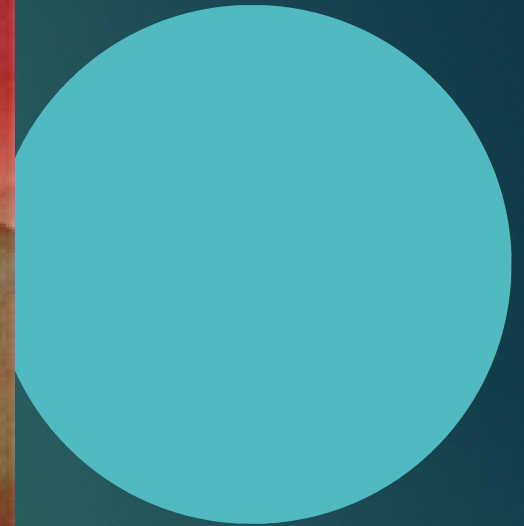


# Yogi in the Lab

FUTURE DIRECTIONS OF SCIENTIFIC  
RESEARCH IN MEDITATION



**SWAMI VEDA BHARATI**  
DISCIPLE OF SWAMI RAMA OF THE HIMALAYAS




# IV. Applications thérapeutiques :

- ▶ - Troubles du sommeil: diminution du temps d'endormissement, de la fréquence des cauchemars, de la disruption des schémas d'ondes cérébrales et des rythmes de sommeil
- ▶ - Stress et anxiété
- ▶ - Addiction à la drogue et à l'alcool
- ▶ - Maladie chroniques
- ▶ - Soulage la douleur
- ▶ -Grossesse, accouchement et désordres menstruels
- ▶ - Asthme
- ▶ - Maladies digestives
- ▶ - Maladies cardio-vasculaires
- ▶ - Cancer
- ▶ - Médecine des séniors...

# Bibliographie

- ▶ Sur les thérapies complémentaires:
- ▶ Bottai, Clara, *Yoga: un soin complémentaire à l'hôpital pour les patients atteints de cancer?*
- ▶ In: *Cancer(s) et Psy(s) 2017/1 (N°3), p. 143-152*
- ▶ *Sciences et Avenir, août 2017: Comment l'esprit guérit le corps. Dossier réalisé par Elena Sender*  
*Yoga : Sciences et Avenir, août 2017: un soin complémentaire à l'hôpital pour les patients atteints du Cancer ?*
- ▶ *Sciences et Avenir, août 2017 : Comment l'esprit guérit le corps. Dossier réalisé par Elena Sender*
- ▶ Sur le Nidrâ Yoga :
- ▶ Bonnasse, Pierre, *Yoga-nidrâ. La pratique du sommeil conscient*, Editions Almora, mars 2015.
- ▶ Ramm-Bonwitt, Ingrid, *Yoga Nidrâ, der Schlaf der Yogis*, Schirner Verlag, Darmstadt, Germany, 2010.
- ▶ Swami Satyananda Saraswati, *Yoga Nidrâ*, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India



Le seul bonheur que tu trouveras au sommet des montagnes  
est celui que tu y apporteras.

Sagesse zen japonaise