



LE YOGA DU SOMMEIL ET DU RÊVE

Qu'est-ce que le nidrâ ?

Le yoga du sommeil et du rêve (*nidrâ-yoga*) est un yoga sans postures, qui se pratique le plus souvent couché, mais que l'on peut aussi pratiquer assis. Il a des racines anciennes, remontant à des textes tels le *vijnânabhairavatantra*, et à des courants comme le shivaïsme du Cachemire (X^e siècle) ou le *Shaivasiddhanta* entre autres. Bien qu'il soit souvent pratiqué sous sa forme *yoganidrâ* dans le but d'apprendre à se détendre et à mieux dormir, traditionnellement, c'est une voie d'éveil.

D'abord, le *nidrâ* est un art de l'enquête (*vicâra, svâdhyâya*), c'est-à-dire que c'est une quête intérieure nécessitant une grande capacité d'observation. Le chemin vise à passer du conditionné et du routinier à un état de perception élargie. Ensuite, le *nidrâ* est une exploration de la conscience, de l'énergie et de la matière. Il est aussi une voie pour retrouver un état dit naturel (*sahajâ*), qui implique d'apprendre à se détendre et simultanément à se concentrer. Les nuages cachent le soleil qui semble avoir disparu ; de la même façon, la dispersion et les tensions corporelles cachent le noyau rayonnant de l'Être et le fait que fondamentalement, nous sommes libres et joyeux.

La tradition indienne considère qu'il n'y a non pas *une* création du monde mais *des* créations - ou plutôt des *émanations* - successives d'univers, connaissant tous une fin. Entre deux créations du monde, le dieu Vishnou rêve à tous les mondes possibles, couché sur le serpent Ânanta. A un moment donné, une créature sort de son œil droit : c'est la déesse Yoga-nidrâ qui va l'aider dans sa tâche. En tant que manifestation de la *shakti*, la grande énergie créatrice, Yoga-nidrâ porte en elle la *mâyâ* qui va aider à croire dans la densité de ce rêve. Brahmâ, qui sort du nombril de Vishnou, va lui aussi aider à créer des réalités temporaires qui permettront aux âmes en quête d'évolution de bénéficier de tremplins vers l'expérimentation.

Détendre le corps, concentrer l'esprit

La pratique de base du *nidrâ-yoga* consiste à apprendre la relaxation profonde. Force est de constater que nos corps sont souvent chroniquement tendus par le stress, les émotions et les schémas mentaux limitants qui sont les nôtres. Il en résulte un état de tension chronique, presque imperceptible parfois. Non seulement nos muscles sont tendus, mais aussi nos organes et même les os. Cela rejaillit sur le psychisme, étant donné qu'il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit. D'ailleurs, ce que l'on appelle « l'égo » est un état de contraction. Lorsque nous sommes détendus, nous sommes passablement moins susceptibles ou irritables ! Par conséquent, apprendre à véritablement relâcher les tensions musculaires, organiques et osseuses va avoir un impact sur l'esprit. Nous avons l'habitude de résoudre les problèmes d'ordre psychologique ou émotionnel en *parlant* ou en cherchant à faire de l'ordre dans notre esprit, seul ou avec l'aide d'un psychologue. Le *nidrâ* quant à lui propose de passer par le corps pour libérer le passé, de défaire les schémas mentaux en se tournant vers l'énergie. En défaisant les nœuds dans le corps physique, de nombreuses tensions psychiques s'évanouissent d'elles-mêmes. Il en découle aussi naturellement davantage de confiance ; cette dernière étant à l'esprit ce que la détente est au corps. Il est quasi impossible d'être anxieux ou inquiet dans un corps complètement détendu. Confiance et détente vont de pair.

Pour ce faire, le pratiquant commence par apprendre à rester immobile (*kaya sthairyam*), ce qui est important pour entrer dans le processus du *nidrâ*. L'enseignant va l'emmener en voyage dans son propre corps : cet aspect de la pratique s'appelle « la récitation des organes » ou encore « la rotation de la conscience ». A chaque fois qu'une zone du corps est nommée, le pratiquant va mettre son attention sur elle et apprendre à *sentir*. Cette pratique s'inspire de l'ancien *nyâsa*, où l'on sanctifie une zone du corps par l'intention ou par l'imposition des mains.

Une fois que le pratiquant a appris à rester allongé sans bouger et qu'il devient capable de sentir, il va aussi apprivoiser le fait de ne pas s'endormir. Le *nidrâ* a pour but de pratiquer le sommeil conscient, entre relaxation du corps et vigilance de l'esprit. Il aide cependant à lutter contre les insomnies, bien que là ne réside pas son but : il s'agit bel et bien de rester réveillé – mais si on s'endort, ce n'est pas grave. le subconscient continue à enregistrer la séance.

Connaître l'espace intérieur

Avec la rotation de la conscience, le pratiquant entre dans un état d'intégrité psychocorporelle. L'exploration peut alors continuer. Si l'on connaît l'espace extérieur, en revanche l'espace intérieur qui nous habite nous est en grande partie inconnu. La perception de notre intériorité s'appelle *cidâkasha* ou « espace de la conscience », cet endroit en nous vaste et clair à la fois.

Plusieurs pratiques permettent d'aborder les couleurs de l'espace intérieur. La plus commune et facile d'accès est la découverte de l'univers onirique, qui parle le langage du subconscient. Visualisations et rêves éveillés nous familiarisent avec le monde des songes, vécu en conscience. Ce sont aussi potentiellement des voyages astraux – ou du moins le pratiquant se familiarise avec des plans de l'astral. Le but du *nidrâ* cependant n'est pas de rester dans ces plans-là mais d'ascendre vers d'autres régions intérieures. Les visualisations appartenant au domaine du conditionné, elles jouent leur rôle pour activer

un état vibratoire et énergétique, une disposition subconsciente nécessaire au processus de transformation. On les fait alterner avec le retour à la présence à soi, dans la réalité de l'instant.

Un autre aspect de la pratique de *cidâkasha* est la reprogrammation neuronale avec ce que la tradition appelle les *sankalpa*. Ces derniers sont des motivations profondes, des désirs ardents émanant de l'Être. Ce sont des qualités ou des capacités que l'on veut activer en soi-même. Répétés mentalement dans un état de relaxation profonde, les *sankalpa* nous reçoivent¹. Ils agissent directement sur le conditionnement, cherchant à le modifier dans le sens de ce qui nous fera grandir et franchir la prochaine étape de vie.

Le *nidrâ* va également s'intéresser à créer davantage de silence intérieur en faisant cesser les tourbillons de l'esprit ou *vritti*². Plusieurs pratiques sont proposées dans ce sens, dont celle appelée *antar maunam* ou « silenciation » interne ; l'entrée dans un état silencieux. Il faut comprendre cela de deux façons. On peut apprendre à gérer l'agitation mentale en s'établissant plus profondément qu'elle. Les vagues du mental continuent à tourner à la surface, mais elles ne sont plus dérangeantes ; on a mis ses racines dans une zone plus tranquille de soi et par conséquent on peut observer les mouvements de surface sans s'y identifier. Ou alors le pratiquant fait irruption d'un état sans pensée aucune, le cerveau commençant à connaître et expérimenter en dehors de la pensée, en dehors du connu.

En parallèle de ce dressage du mental inférieur, il y a toutes les pratiques de gestion de la sensorialité. On apprend à utiliser les sens en tant qu'outils de retour à la Source mais aussi à retirer les sens en soi comme une tortue qui se replie en elle-même (*pratyâhâra*). La rétraction des sens a pour but d'isoler de la matière la conscience pure, non localisée et sans limite.

Les cinq états de conscience

Les états supérieurs de conscience ne peuvent être atteints que si l'on est dans un état de relaxation profonde. Immobilité du corps, détente, concentration, ressenti sont seulement le point de départ d'un voyage plus profond encore. Derrière les nœuds du corps, il y a un état de transcendance latent qui redevient palpable. Cet état au-delà du connu s'appelle *turîya*. Le grand apport du *nidrâ* est d'avoir compris qu'en cherchant les entre-deux entre la veille, le rêve et le sommeil profond, il y a une possibilité de faire irruption dans un état autre, non conditionné, radieux. Ces entre-deux s'appellent les *samdhya* ou « état crépusculaire », charnière entre la veille et le sommeil, différent et de l'un et de l'autre. La pratique du *nidrâ* permet de découvrir une qualité de sommeil qui confine à la méditation, un sommeil conscient puissamment régénérant.

En termes modernes, il s'agit d'apprendre à passer des ondes bêta (veille), aux ondes de alpha (relaxation légère), aux ondes thêta (méditation) sans plonger dans les ondes delta (sommeil profond). Il arrive que des participants touchent du doigt les ondes gamma, dont on revient avec le sentiment d'avoir vécu quelque chose de grand voire de grandiose, une révélation ou en tous cas un état-ressource profondément mystique.

¹ D'une racine sanskrite *KLIP*, façonner et *sam*, ensemble.

² C'est même une grande définition du yoga chez Patañjali : *yogah citta vritti nirodhah*, soit « le yoga est l'arrêt des fluctuations mentales ».

Au-delà des trois états que tous connaissent : la veille, le rêve et le sommeil, il y en a deux autres. *Turiya*, incursion dans la réalité pure non voilée et plus rarement *turiyâtita*, si la personne se stabilise définitivement dans cet état-là.

Le travail sur le corps d'énergie

Dans la tradition du *nidrâ*, conscience et énergie sont indissociables, comme deux faces de la même médaille. Une fois la relaxation installée, tout un chapitre va s'ouvrir concernant le travail du corps d'énergie (*prânamayakosha*). Il s'agit de l'éveil du corps subtil et de la perception de tout ce qui est vibratoire. Le pratiquant va apprendre à conjuguer souffle, sons et couleurs le long de circuits de concentration précis dans son propre corps. La pratique va inviter à explorer la physiologie subtile : méridiens et *chakra*, qui couplés à l'attention pénétrante vont rayonner davantage. En modifiant l'énergie, le corps physique est régénéré et en même temps, cela nous permet de nous vivre nous-mêmes dans d'autres régions intérieures. La perception de soi, du corps et du monde, le regard que l'on pose sur les choses, tout cela est hissé à un niveau plus subtil et plus profond.

Un chemin d'amour

Dans le *nidrâ*, il ne s'agit pas seulement d'apprendre l'art de la présence méditative. Un climat d'amour est très important. Le *nidrâ* augmente notre capacité à ressentir une intense affection pour la Source de l'homme et de l'univers. Il y a une dévotion à sentir chaque zone du corps, chaque frémissement de vie, chaque instant de communion avec le vivant. La grande découverte réside dans le fait que le noyau rayonnant de l'Être, la Présence ou quel que soit le nom que l'on veut lui donner, est amour. A partir de là, chaque zone du corps peut être rendue à la Vie même, avec gratitude. Jusqu'à s'offrir soi-même à l'Origine de toute chose, avec une joie jubilatoire de retrouver la Maison, là d'où l'on vient et là où l'on retourne.

Anoula Sifonios et Johan Vermeylen

article publié dans le revue Recto-verseau n° 341, juin 2022