

YOGA NIDRA

RELAXATION PROFONDE

*d'après les enseignements de
Paramahansa Satyananda
et Bihar School of Yoga.*

Yoga nidra est une très ancienne technique appartenant aux méditations Tantriques. Un état de profonde relaxation est créé, qui permet une régénération totale de notre être à tous les niveaux. La pratique originale était appelée Nyasa, durait plusieurs heures et n'était pratiquable que par de rares yogis de l'ancien temps.

Swami Satyananda, sachant que le monde moderne aurait besoin d'une telle pratique, a adapté le Nyasa compliqué aux populations actuelles, gardant pure son essence. Il permet ainsi aux femmes et aux hommes des sociétés d'aujourd'hui de bénéficier de ses immenses bienfaits.

Yoga nidra est à présent une pratique acceptée et pratiquée dans le monde entier, qui aide des milliers de gens à faire face aux stress de la vie, à mieux se connaître et aussi à atteindre des niveaux de conscience plus élevés.



**FERME YUNUS EMRE
LES PRATIQUES DE YOGA NIDRA**

Yoga nidra Début

001-002

Les bases: Sankalpa, Chidakash, Prathyahara, rotation de la conscience, respiration consciente...

Yoga nidra Intermediaire

01-02-03-04-05-06 etc...

Pratyahara, la base de toutes les pratiques de méditation: conscience des sensations, gestion des opposés, conscience de la dualité.

Drashta : devenir le Témoin-spectateur de soi-même afin d'explorer et de se comprendre.

Prana, l'énergie vitale: conscience de l'énergie vitale, soigner le corps avec le Prana.

So Ham, le mantra de la respiration, pour une détente de tout l'être:

Et bien d'autres sujets...

...

Yoga Nidra Avancé

10 – 11 – etc

Travail sur les chacras, espace intérieur, et autres thèmes spécifiques...

...

YOGA NIDRA

est un voyage intérieur dans tout votre être qui se compose de différents niveaux: les **Koshas**

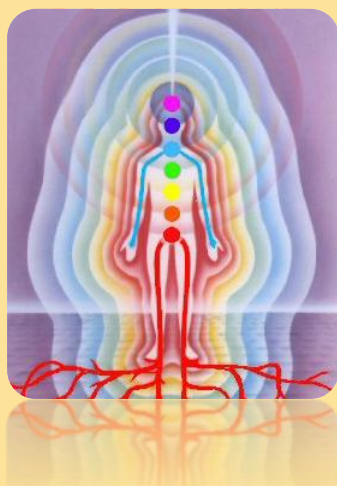
Annamaya Kosha est le corps physique. Composé de muscles, peau, os, moëlle, sang etc. Il est fabriqué à partir de ce que nous mangeons/ buvons/ respirons etc.

Pranamaya Kosha est le corps énergétique; formé des chacras et nadis, centres et canaux d'énergie. Il reçoit le prana cosmique et le distribue à nos cellules.

Manomaya Kosha est l'enveloppe mentale (pensées, mémoires, émotions...)

Jnanamaya Kosha est l'espace de connaissance pure, l'intuition.

Anandamaya Kosha est le centre spirituel, notre véritable nature, notre essence même.



Pendant yoga nidra vous entendrez ces mots, dont la signification est:

Shavasana: nom de la posture: allongé sur le dos, bras et jambes légèrement séparés du corps...

Sankalpa: souhait, désir, résolution, but. Il est exprimé sous une forme positive et concerne quelque chose que vous souhaitez réaliser dans votre vie.

Chidakash: espace situé derrière les yeux fermés. De 'Chitta' et 'Akash', espace du mental.

Vous pratiquerez **la respiration en conscience** en observant votre souffle.

Vous apprendrez à vous isoler des perceptions sensorielles. C'est **Pratyahara**.

Vous apprendrez à observer le corps et le mental comme un **Témoin, le Drashta**.

L'établissement de l'état de Témoin est une technique fondamentale pour aller plus loin dans l'exploration intérieure.

De ce voyage, vous reviendrez pas à pas, l'esprit apaisé et avec un nouvel état de conscience.



Pour la pratique de yoga nidra, il suffit de s'allonger dans un lieu calme et confortable, et de suivre les instructions tout en restant éveillé et vigilant.

Il est préférable d'éviter de pratiquer yoga nidra juste après un repas, ou juste avant de conduire un véhicule.

Il est aussi conseillé, si l'on a aucune expérience préalable, de commencer par les yoga nidra de débuts avant de passer au niveau intermédiaire.

...



Plus d'information sur yoga nidra dans les blogs de la ferme ou bien dans votre centre de yoga :)



*La
ferme
Yunus
Emre
...*

*ferme yogique écologique est un lieu dédié à l'enseignement du
Yoga selon Paramahansa Satyananda et Bihar school of Yoga sous
la forme de retraites et séminaires.
Isabelle, (Sannyasi Yogapushpa) sera heureuse de vous y
accueillir!*



Le blog: www.yunusemreyogapermaculturefarm.eklablog.com
Le site internet: www.fermeyunusemreyogaecologie.jimdo.com
email: yunusemrefarm@yahoo.com