



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Merci à nos maîtres...



Lily Champagne

<http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com>



Francine Cauchy (Swami Madhurananda)

<http://www.quant-aum.org>



Daniel Pineault

<http://www.levogacentre.com/>



Christian Tikhomiroff

<http://www.natha-yoga.com/>



Véronique Jean (Swami Maa Veenananda)

<http://www.centregangayoga.com/>



Joan Ruvinsky

<http://www.lavoiesansvoie.com/>



Jeanne Sansregret (Swami Locananda)

<http://www.padma-yoga.org/pub/>



Carina Raisman

<http://resourceyoga.com/>



Robert William (Swami Sai Shivananda)

<http://www.centrealternatifsante.qc.ca/>



De l'importance du Yoga Nidra

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

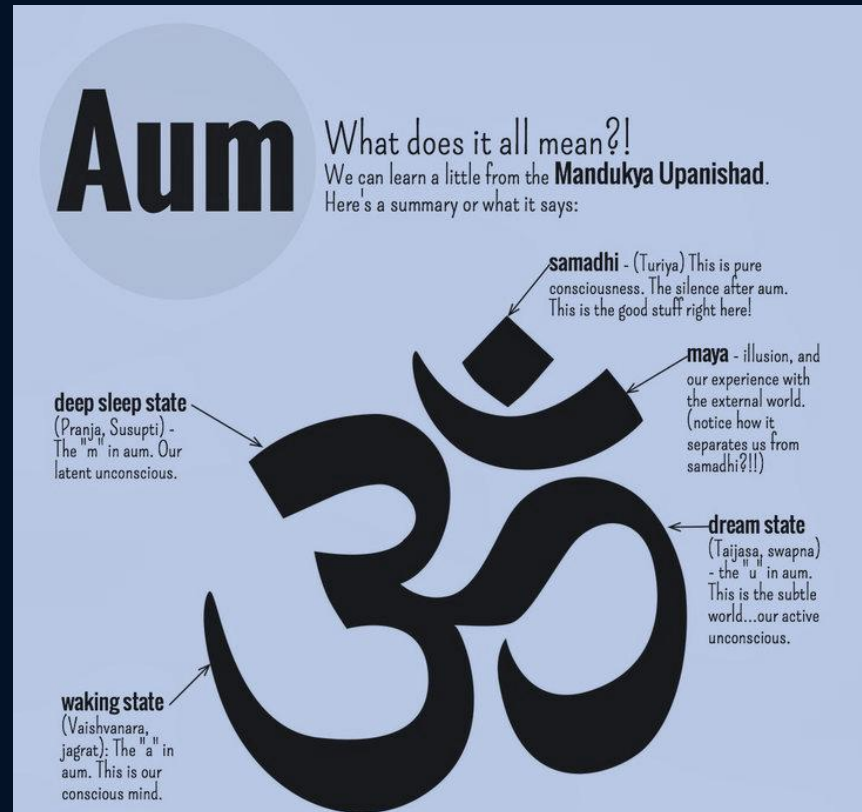
Qui suis-je!

Stéphane Lachance
professeur Viniyoga



Avasthas, les états de conscience

Jâgrat est l'état de veille. Svapna correspond au rêve. Susupti, le sommeil profond sans rêve. Turya, l'état de conscience pur.



Mândûkya Upanisad
(verset I-VI)
II^e siècle av. J.-C.

Introduction à la pratique d'une séance de Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Les différents rythmes cérébraux

La fréquence des ondes cérébrales varie donc selon le type d'activités dans lequel on est engagé. Équivalent médical des états de conscience.



Introduction à la pratique d'une séance de Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Qu'est-ce que le Yoga Nidrâ?

Le Yoga Nidrâ, le yoga du sommeil éveillé, est une méthode pour amener dans une relaxation physique, mentale et émotionnelle.



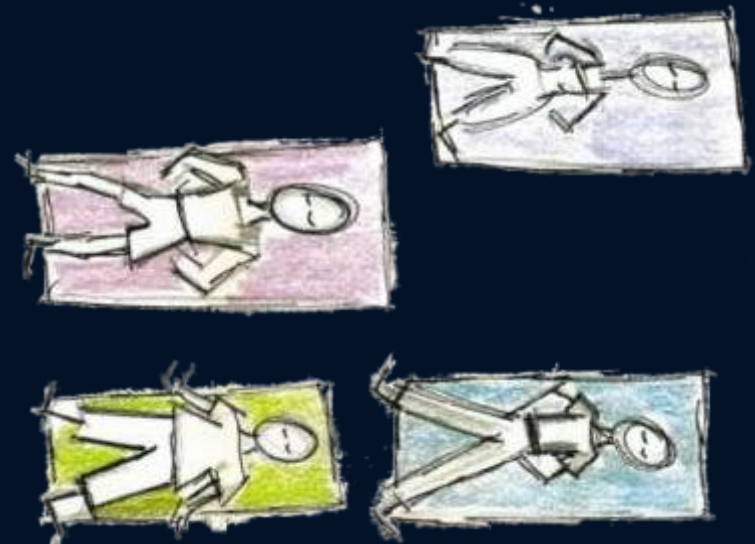
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Différentes définitions...

- ☐ un voyage aux limites de l'éveil et du sommeil
- ☐ un endormissement éveillé à travers une visualisation
- ☐ une technique de relaxation profonde et d'introspection
- ☐ une méditation permettant un lâcher prise immédiat
- ☐ un investissement conscient dans les méandres du sommeil
- ☐ une promenade dans les nuages du subconscient
- ☐ une harmonisation profonde entre le corps et l'esprit



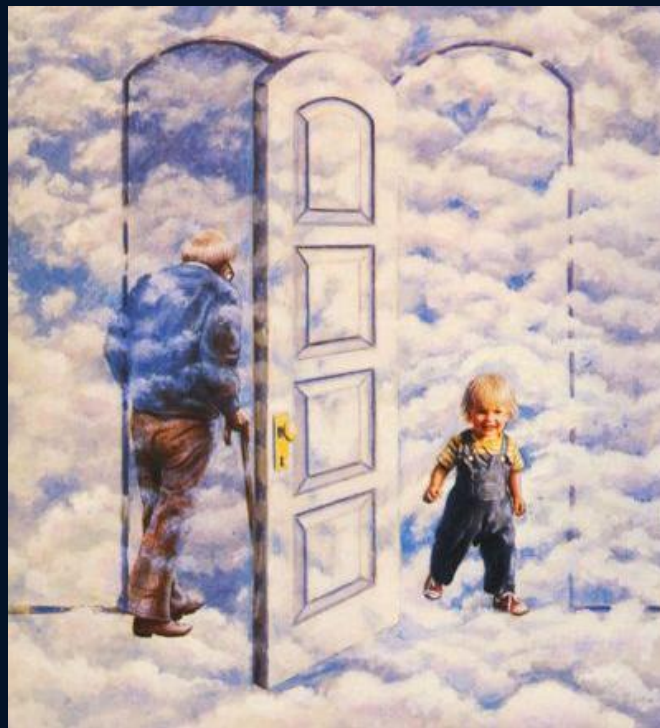
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Se souvenir de ses rêves ...

L'art du yoga du rêve est une façon d'utiliser ce moment de repos pour l'amélioration de soi. C'est une ancienne pratique du bouddhisme.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Nârâyana rêve entre deux mondes

Nârâyana est identifié à Vishnou sommeillant sur les eaux entre deux ères. Le rêve se manifeste grâce à la déesse Yoganidra sur le lotus.



Mahābhārata (1.19.13) III^e siècle av. J.-C.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Devi Yoganidra réveillant Vishnu

Brahmâ invoque la déesse Yoganidra afin d'éveiller Vishnou qui dort, pour qu'il puisse combattre les démons Madhu et Kaitabha.



Devīmāhātmya
(1.65-85)
IV^e siècle apr. J.-C.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Yoga Nidrâ l'état de Samâdhi

Le fait est que le Yoga Nidrâ est une pratique profonde et très utile pour l'illumination dans son sens le plus élevé et la réalisation de Soi.



Yogatārāvalī (24-26) VIII^e siècle apr. J.-C.



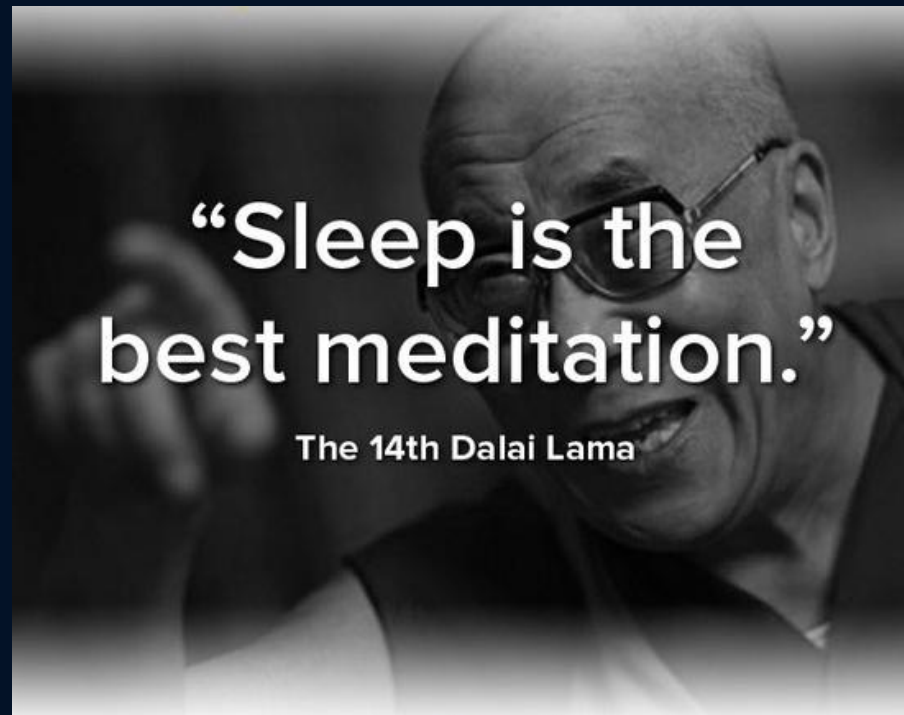
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

S'allonger pour dissoudre l'esprit

Le sommeil yogique permet de vider l'esprit afin de préparer à la méditation dans la recherche de l'éveil.



Dattātreyayogaśāstra (2.24) XIII^e siècle apr. J.-C.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Selon Patanjali...

YS I.10

*abhāvapratyayāmbanā
tamo vṛttirnidrā*

Abhāva = absence, néant

Pratyaya = contenu du mental

Alambanā = support, objet, base

Tamo = l'inertie, l'inconscience

Vṛttih = modification

Nidrā = sommeil

*Le sommeil profond c'est
la cessation des autres
activités mentales.*



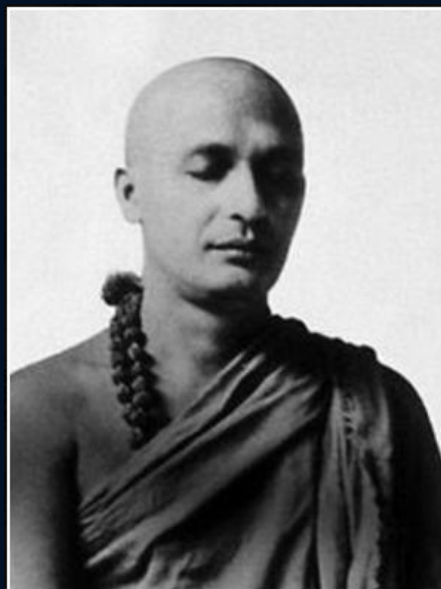
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Popularisé par Satyananda

Swami Satyananda Saraswati a rassemblé et synthétisé un ensemble de techniques, il les a modernisées et rendues accessibles au public.



Yoga nidra is the yoga of aware sleep. In this lies the secret of self healing. Yoga Nidra is a pratyahara

-Satyananda Saraswati -

— Satyananda Saraswati —

AZ QUOTES

Yoga Nidrâ, 1976, pub. Bihar School of Yoga



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

L'arrêt des fluctuations du mental

Le but premier du Nidrâ, tout comme le yoga classique, est d'apaiser l'esprit et le mental agité.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

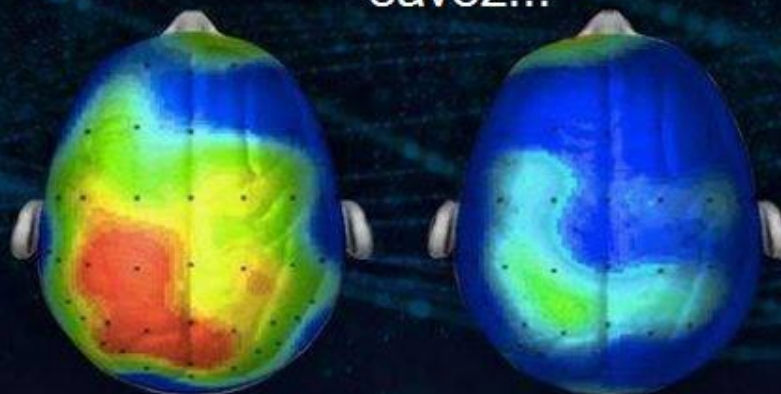
Colloque FFY Inter-yogas 2016

Diminuer l'agitation c'est possible

On a pu observer un ralentissement de la fréquence des oscillations alpha et une augmentation de leur amplitude jusqu'aux ondes thêta.

Votre cerveau après
10 minutes de méditation

Maintenant vous
savez...



AVANT

APRES



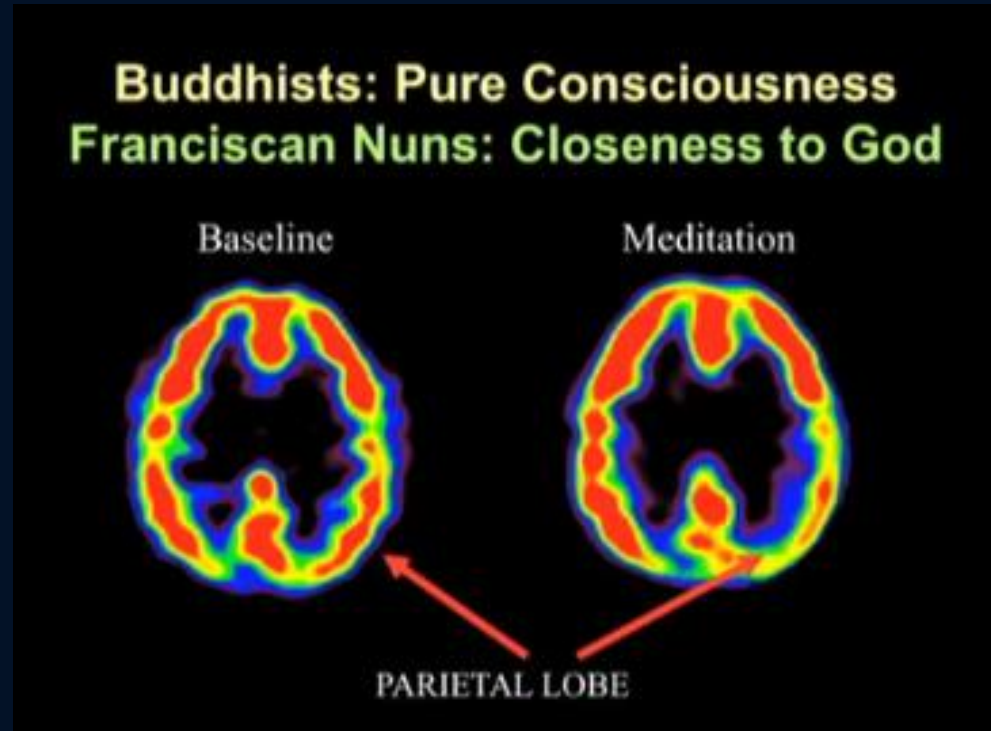
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Lobe pariétal & expansion

Le cerveau n'est pas une « masse » immuable comme on l'a longtemps pensé. Ici, un retrait du lobe pariétale créant de l'espace.



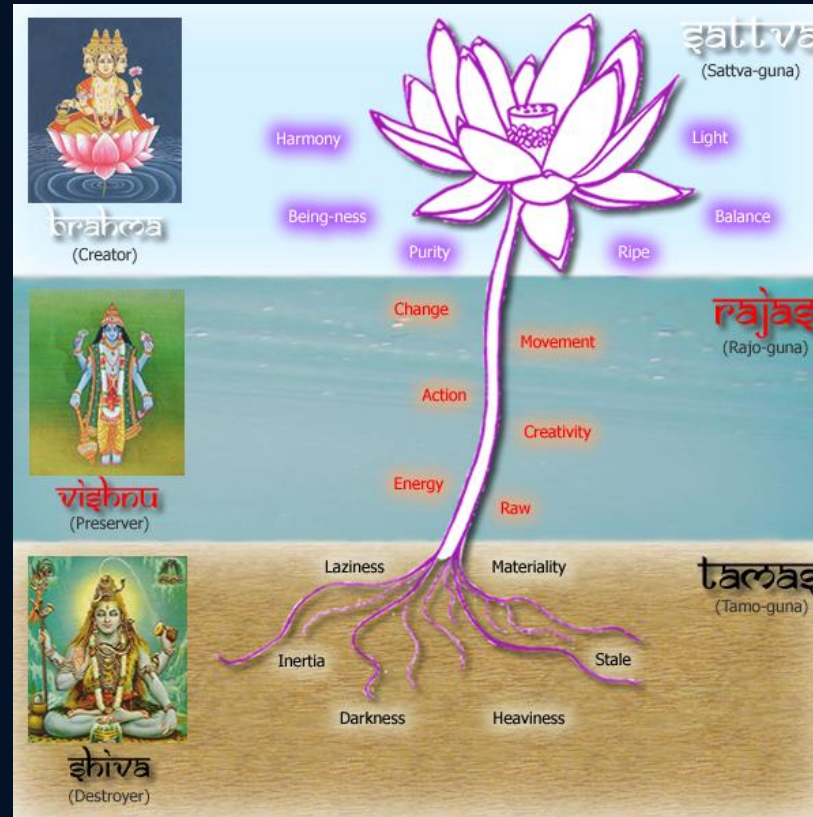
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Quel Guna privilégier?

Nous avons besoin d'atteindre un certain lourdeur, d'inertie, de qualités tamasiques pour atteindre une lumière plus satvique.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Chidakasha Dharana, l'espace intérieur

Il s'agit d'une concentration sur l'espace mental par pure visualisation, cet espace est le lien entre l'inconscient et le conscient.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Antar Mouna, conscience de la pensée

La technique du silence intérieur. C'est la conscience du processus de pensée, évacuation progressive pour obtenir un vide mental.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Les retournement des sens

Pratyâhâra vise à amener l'attention des organes sensoriels vers l'intérieur, vers ce qui se passe en soi.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Quand l'extérieur détourne l'esprit

Pour progresser, il faut que le mental et l'attention mentale soient dissociés des canaux sensoriels, il faut arrêter les stimulus externes.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Selon Patanjali...

YS II.54

*svaviṣayāsaṃprayoge
cittasya svarūpānukāra iva
indriyāṇāṃ pratyāhārah*

Sva = (avec) leurs propres; respectifs

Vishaya = objets

Asamprayoge = ne venant pas en contact

Chitta = (du) mental individuel

Svarūpa = forme propre; nature.

Anukārah = l'imitation ou le fonctionnement

Iva = comme si

Indriyāṇām = par les sens

Pratyāhārah = abstraction

*La maîtrise des sens,
restaure le mental à son
degré de pureté original.*



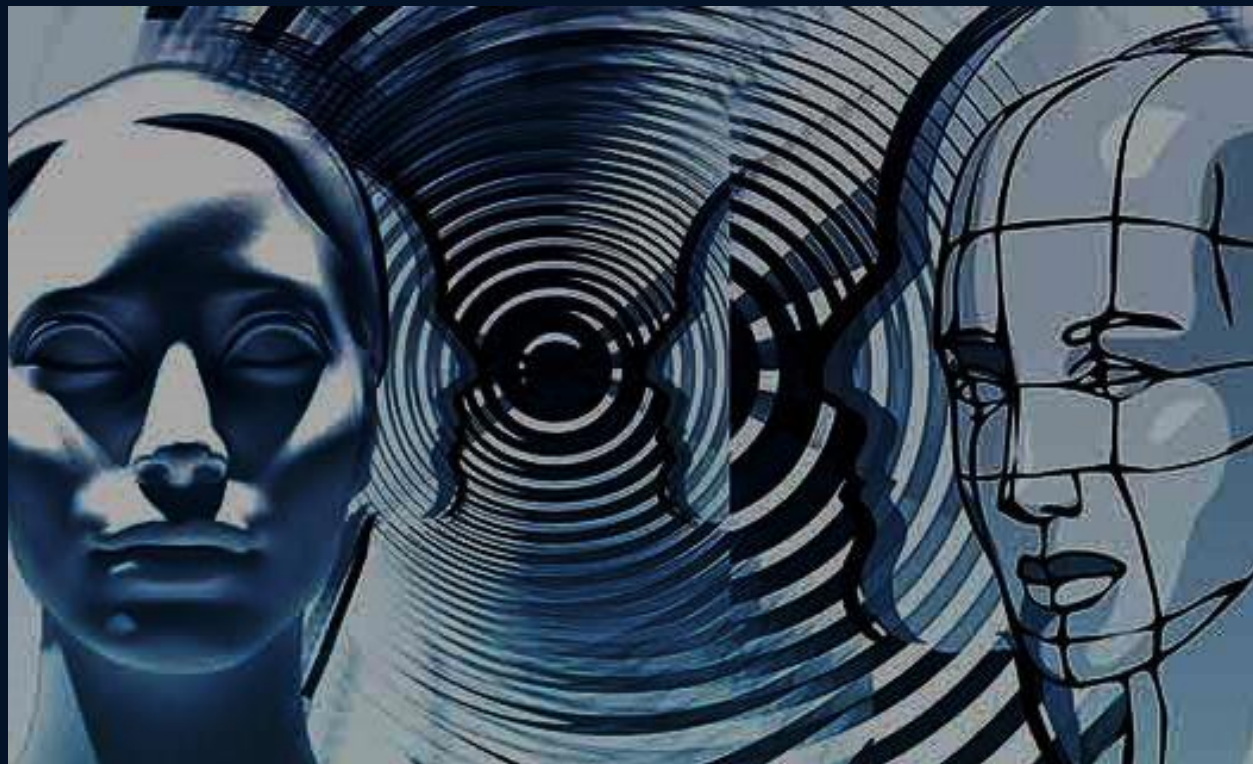
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

La voix de l'interlocuteur

Le seul lien vers l'externe est la voix qui guide le Yoga Nidrâ. Celle-ci doit être envoutante et assez puissante pour empêcher de dormir.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Dvandva, les paires d'opposés

Avec le Yoga Nidrâ, on peut faire ressentir au corps, par le travail mental seul, des paires d'opposés tels que chaud/froid, petit/grand.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Titiksha, endurer les opposés

C'est la capacité de résister aux paires d'opposés, pour gagner en endurance et courage, du côté physique, mental, sensoriel et nerveux.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Selon Patanjali...

YS II.48

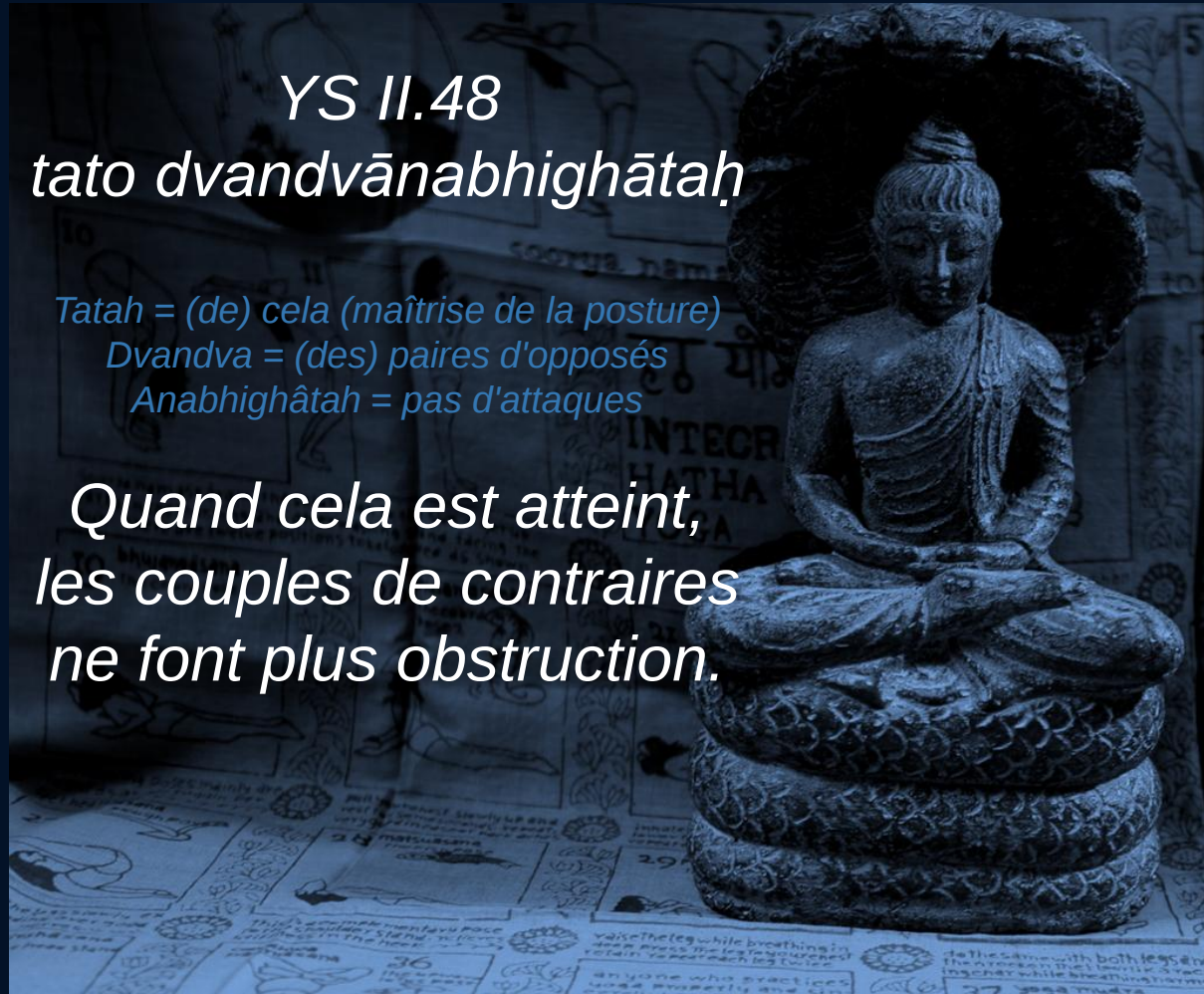
tato dvandvānabhighātaḥ

Tataḥ = (de) cela (maîtrise de la posture)

Dvandva = (des) paires d'opposés

Anabhighātaḥ = pas d'attaques

*Quand cela est atteint,
les couples de contraires
ne font plus obstruction.*



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Nyasa, placer un son sur le corps

C'est le processus de charger une partie du corps, ou un organe d'un être humain, par le pouvoir spécifique du toucher.



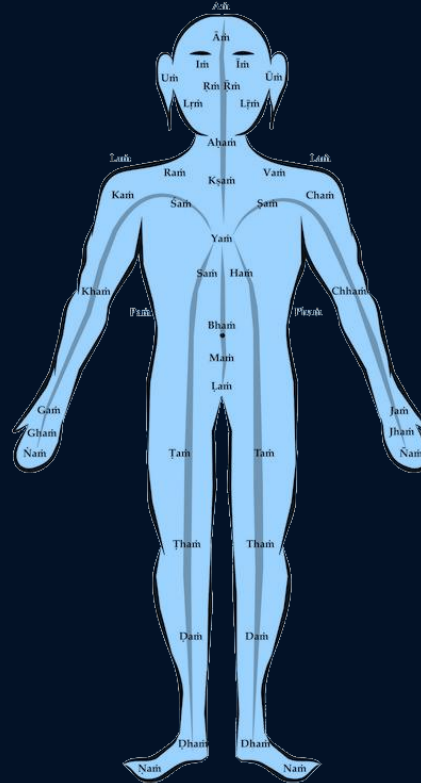
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Antar Matrika Nyasa

La technique spécifique de l'alphabet à travers tout le corps, c'est ce qui se rapproche le plus de la rotation de conscience du Yoga Nidrâ.

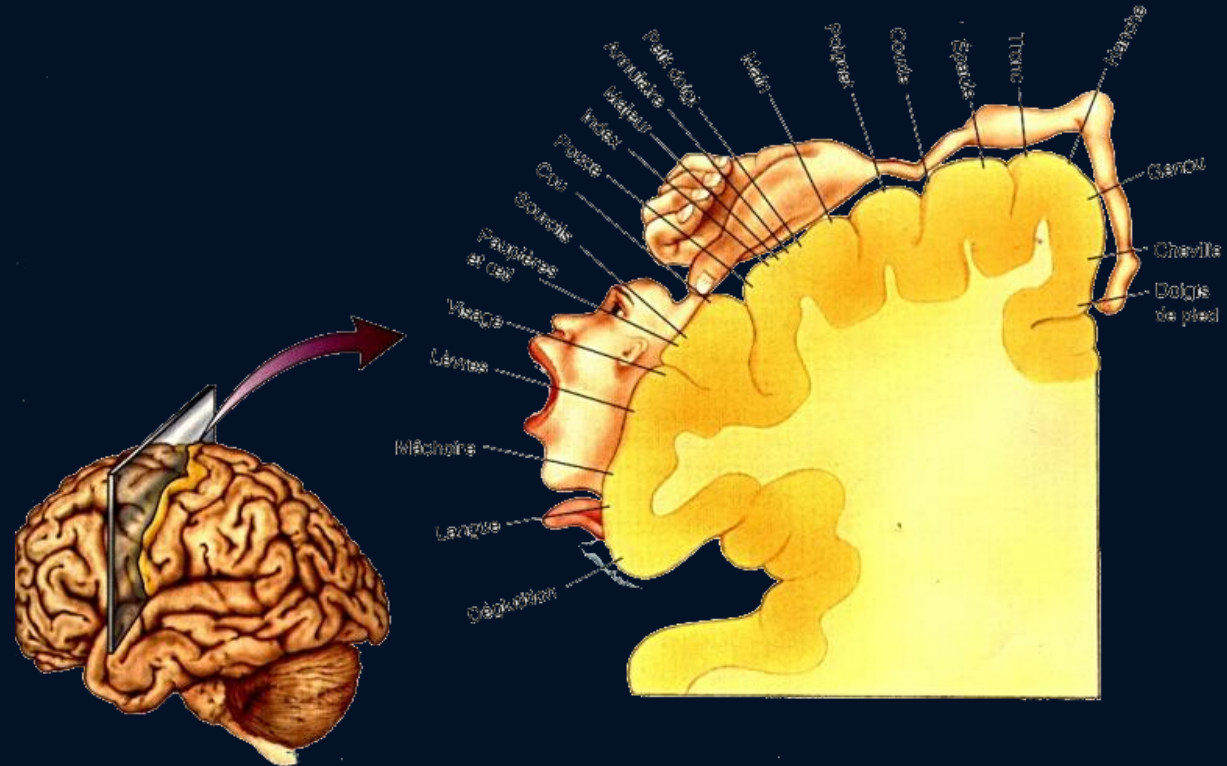


De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

La motricité et les sens ont des aires spécialisées dans le cerveau. Chaque partie du corps est associée à une région précise du cortex .



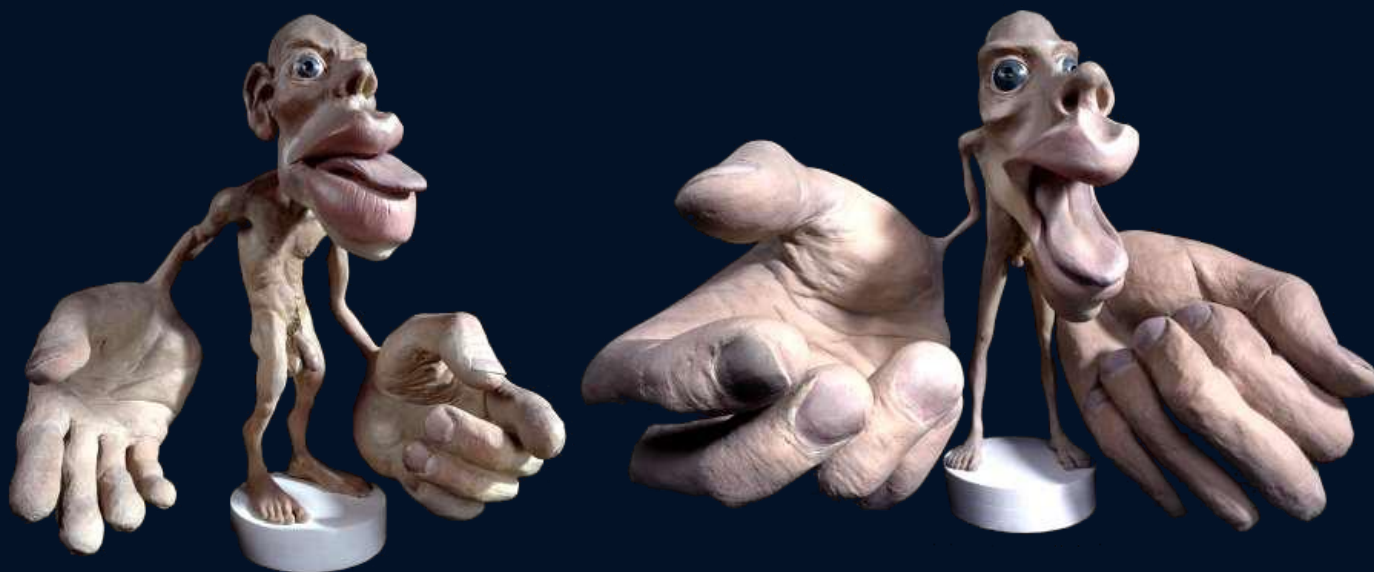
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Comment le cerveau nous voit

L'homoncule c'est la silhouette du corps représentant les tailles des projections du corps dans les cortex somato-sensoriel ou moteur.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Dysmorphologie, se voir autrement

Le Nidrâ nous aide à nous voir sous une autre perspective, ressentir la densité de notre corps différemment, pour se comprendre autrement.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

La maîtrise du souffle

Calme ou haletante, profonde ou saccadée, notre respiration reflète notre état émotionnel. Le souffle nous connecte à notre corps.



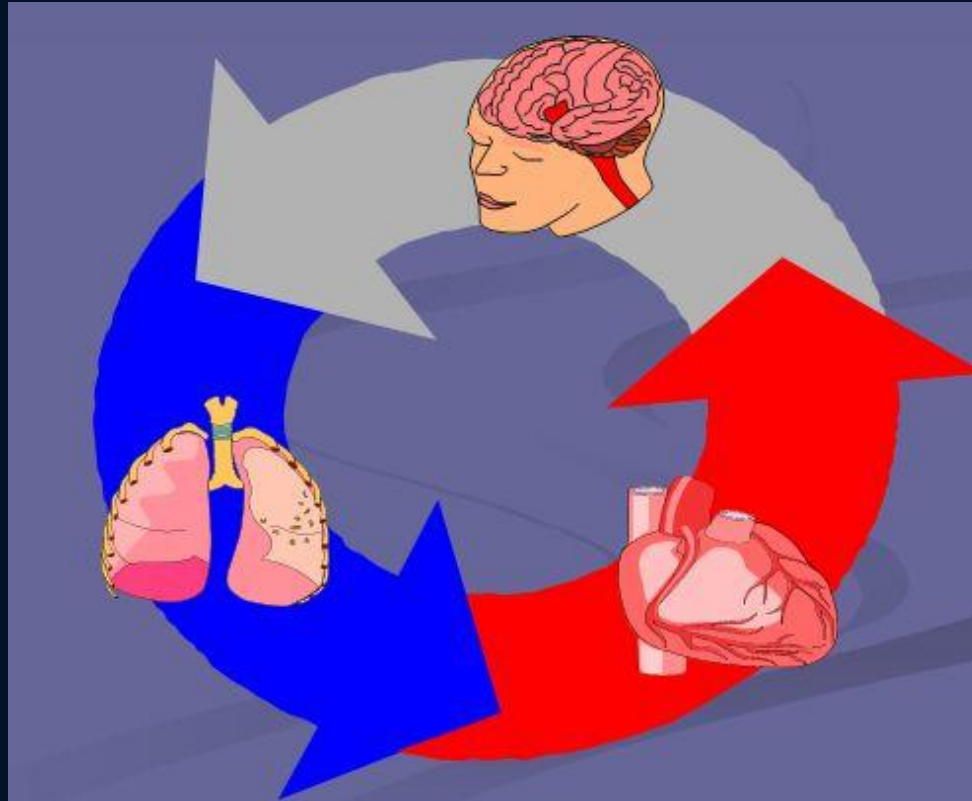
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

L'interaction des fonctions vitales

Les trois fonctions vitales sont étroitement liées et toute altération de l'une entraîne une perturbation des autres.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Selon Patanjali...

YS II.50

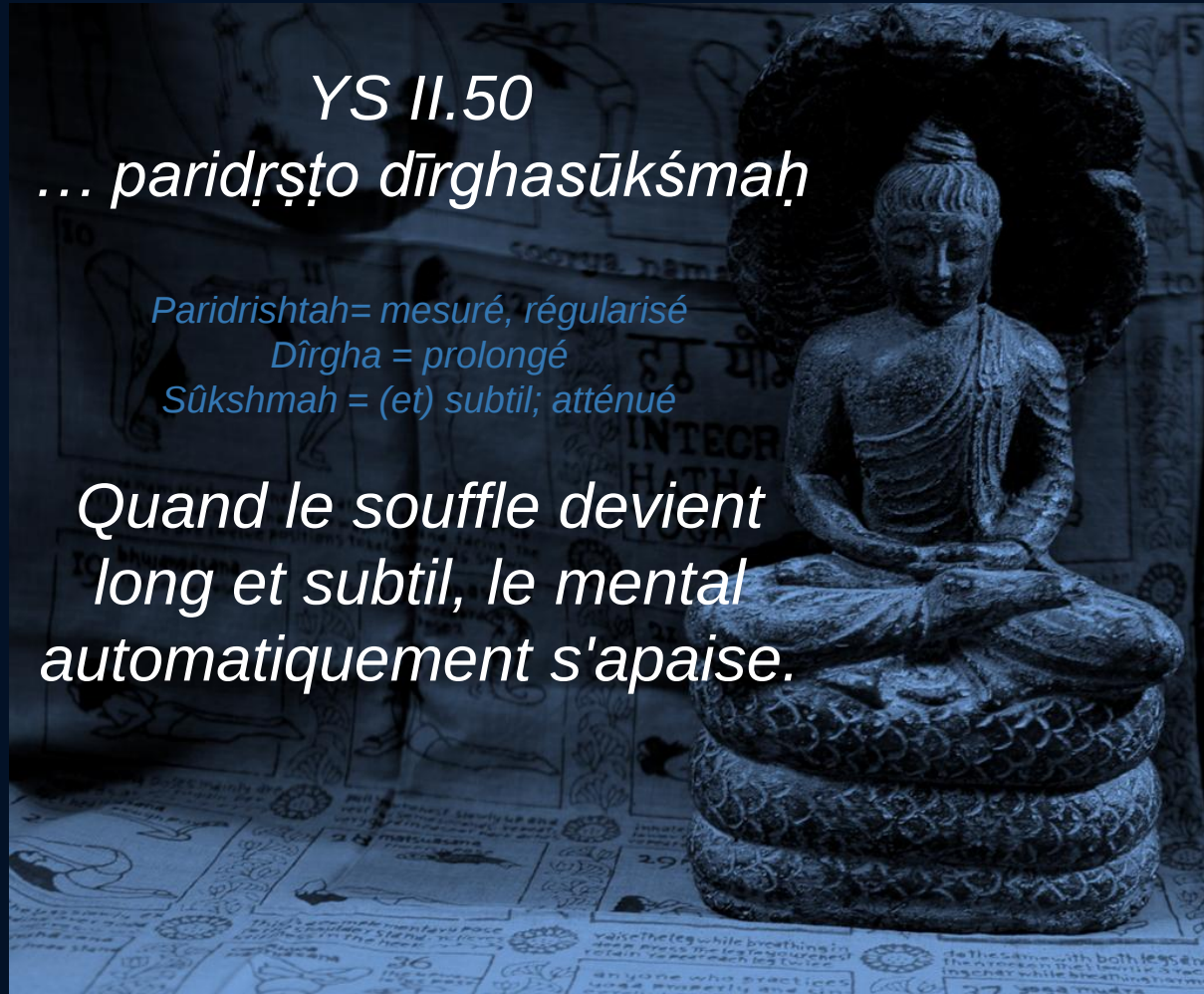
... paridr̥ṣṭo dīrghasūkśmaḥ

Paridrishtah = mesuré, régularisé

Dīrgha = prolongé

Sūkshmah = (et) subtil; atténué

*Quand le souffle devient
long et subtil, le mental
automatiquement s'apaise.*



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

L'étude de soi

Le Nidrâ nous met en contact avec le subconscient, que nous révèle ce l'on refuse parfois de voir. Il nous apporte une compréhension du Soi.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Connais-toi toi-même

Avant toute chose, la tâche de tout homme ou femme est de prendre conscience de son être intérieur.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Selon Patanjali...

YS II.44
*svādhyāyāt
iṣṭadevatāsamprayaḡ*

*Svādhyāyāt = par l'étude de soi
Iṣṭadevatā = (avec) la déité désirée
Samprayaḡ = union ou communion*

*La connaissance de soi
nous met en contact avec
la dimension spirituelle*



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Même pour les enfants...

Le Yoga Nidra vaut la peine d'être proposé aux enfants et aux adolescents à condition que les séances soient adaptées.



De l'importance du Yoga Nidra

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Les aider pour ...

- ☐ permet de se relâcher
- ☐ bien-être physique et mental
- ☐ stimule également leur imaginaire
- ☐ renforce leurs capacités de visualisation
- ☐ découvrir l'harmonie intérieure
- ☐ gérer leurs émotions au quotidien
- ☐ développer leurs aptitudes créatives
- ☐ prise de conscience de leur potentiel
- ☐ au minimum, une pause détente



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

La guérison avec Prana Vidya

Le Nidrâ thérapeutique et les techniques avancées de Prana Vidya, purifient et favorisent la régénération et le rajeunissement.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Des études cliniques sur le Nidrà

- ☐ Anxiété
- ☐ Arthrite
- ☐ Asthme
- ☐ Dépendance aux drogues
- ☐ Dépression
- ☐ Désordre menstruel
- ☐ Diabète
- ☐ Douleur musculo-squelettique chronique
- ☐ Hypertension artérielle
- ☐ Insomnie
- ☐ Maladie coronarienne
- ☐ Migraine
- ☐ Stress post-traumatique
- ☐ Traumatisme sexuel
- ☐ Ulcère gastroduodéal



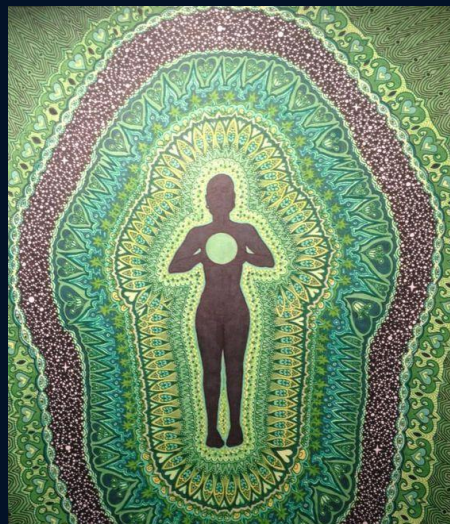
De l'importance du Yoga Nidrà

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Déblocage des Koshas

- Préparation et relaxation globale (annamaya kosha)
- Prononciation du shankalpa (anandamaya kosha)
- Rotation de la conscience (annamaya kosha)
- Conscience du souffle (pranamaya kosha)
- Éveil des sensations (manomaya kosha)
- Images rapides (vijnanamaya kosha)
- Prononciation du shankalpa (anandamaya kosha)



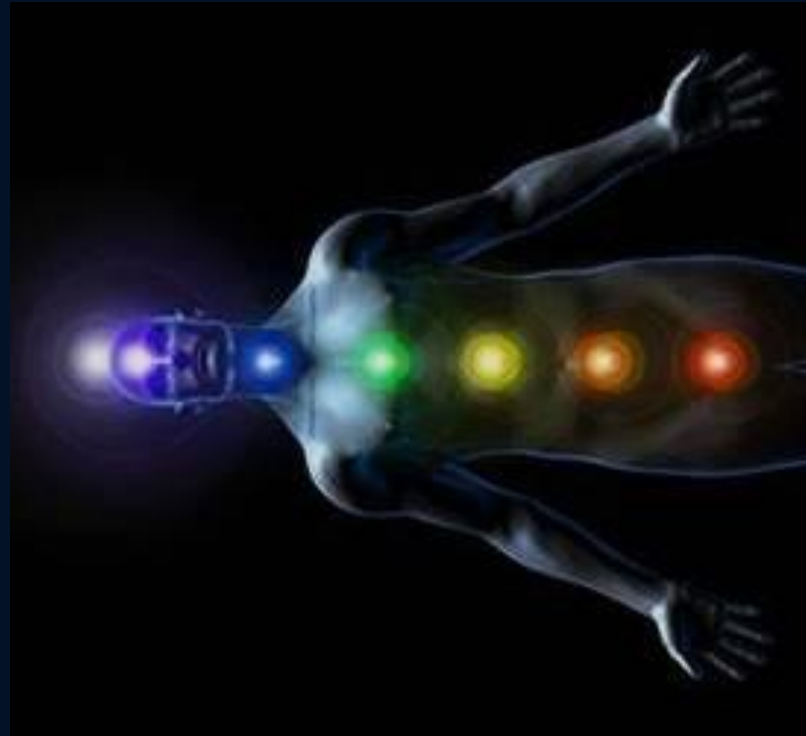
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Harmoniser les Chakras

Éliminer les blocages énergétiques en accompagnant chacune des respirations conscientes ce qui éveille tranquillement les chakras.



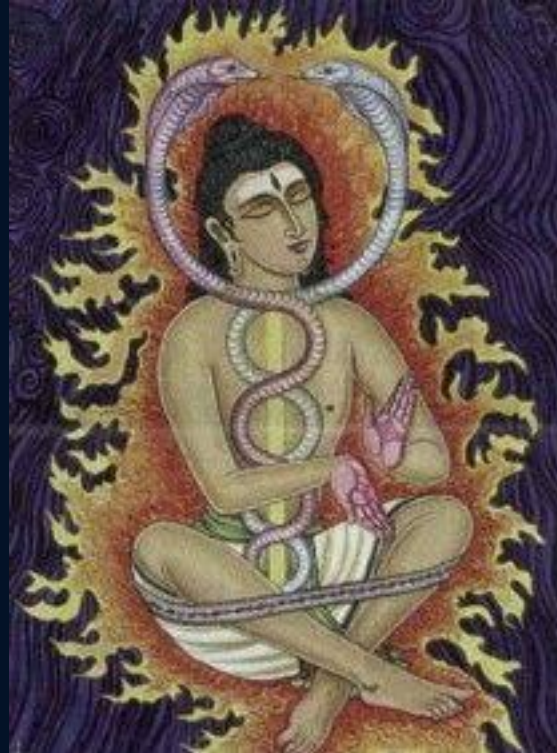
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Libération des Nadis

Avoir la conscience et le souffle qui se répandent dans le corps à partir des Nadis et des centres psychiques.



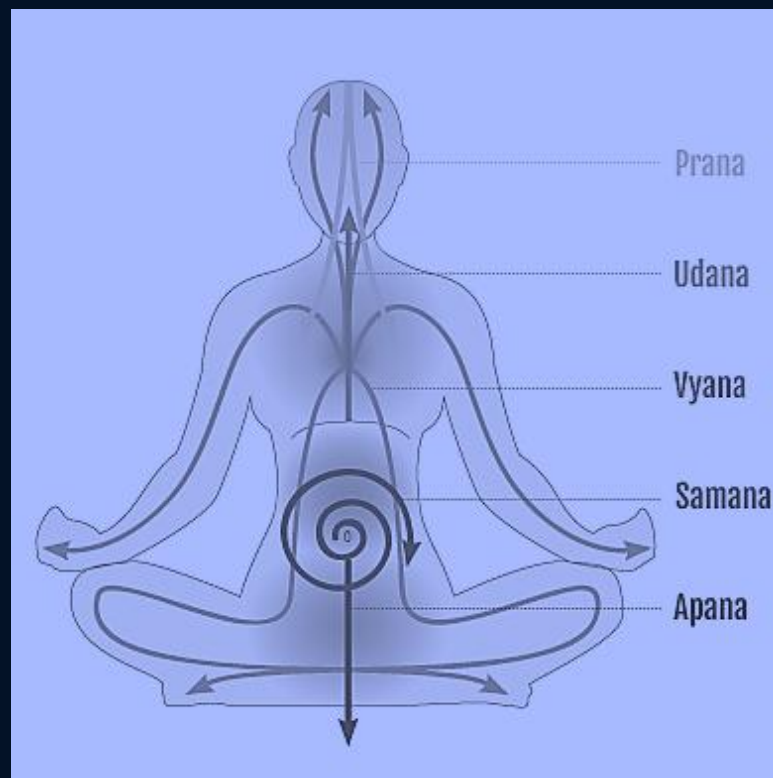
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Stimulation des Vayus

Chaque Vayus possède sa propre fréquence de vibration pranique pour agir sur le métabolisme et la circulation du prâna.



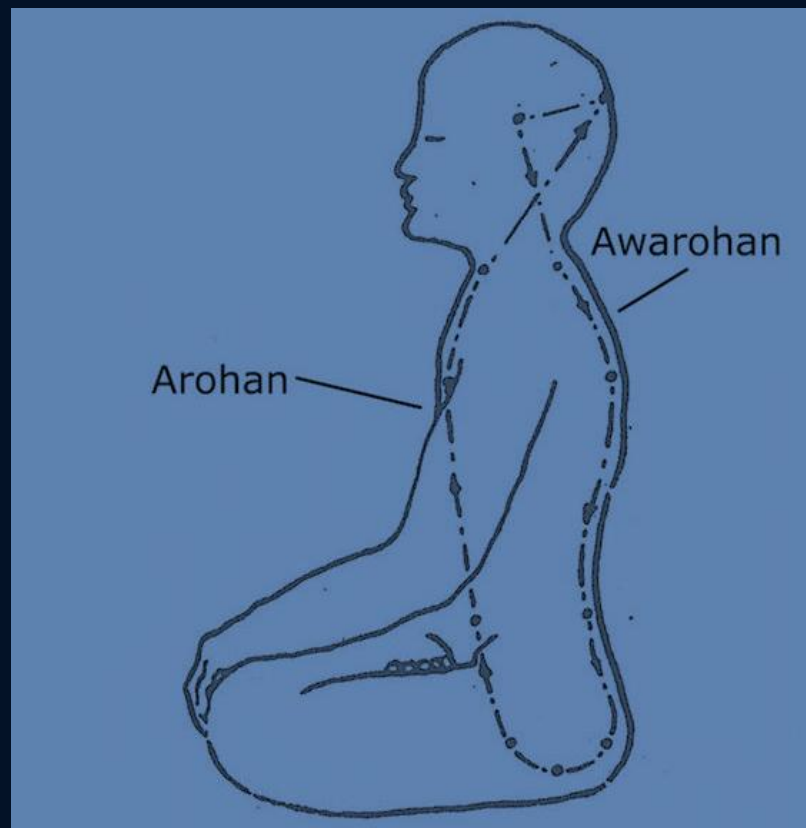
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Circulation dans les Kshetram

Purification dans l'alignement des Kshetrams (passage psychique frontal) et de la colonne vertébrale (passage psychique dorsal).



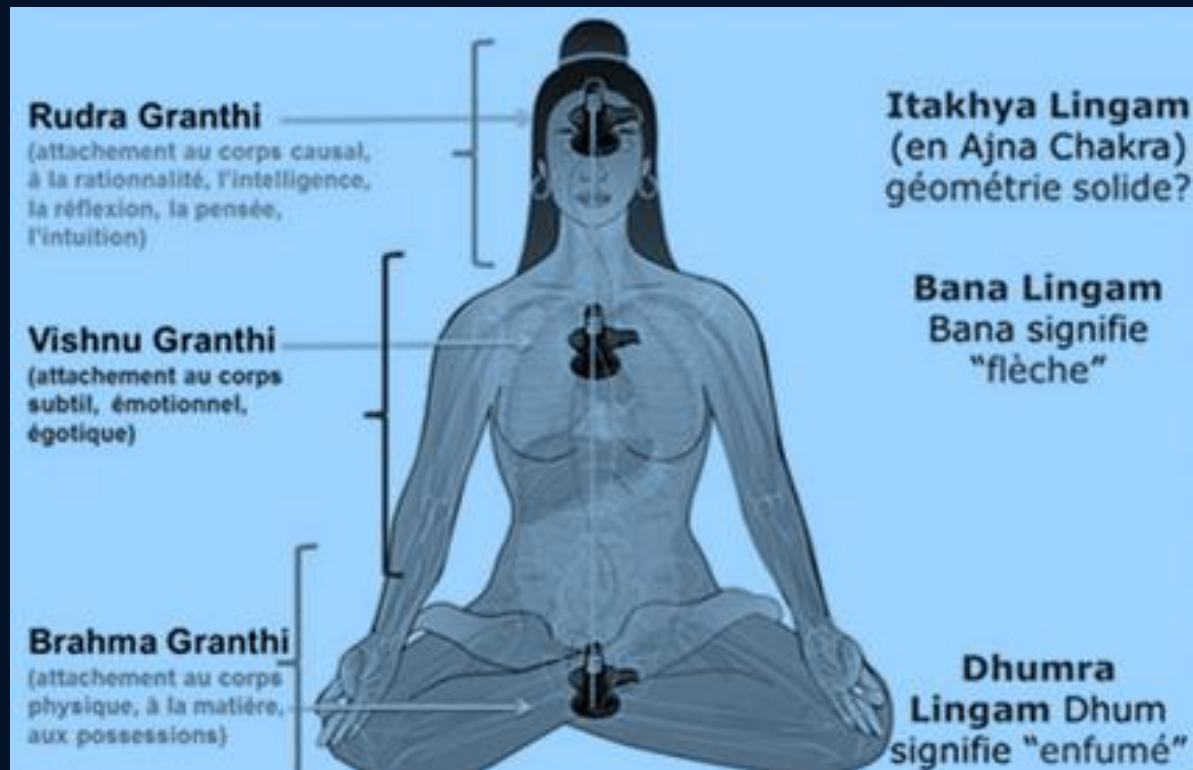
De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Déverrouillage des Granthis

Les trois Granthis représentent trois obstacles majeurs sur le chemin de l'accomplissement.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016

Équilibrage des Doshas

Quand le déséquilibre d'un Dosha est traité dans son lieu d'accumulation, le processus de la maladie est arrêté.



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016



De l'importance du Yoga Nidrâ

Par Stéphane Lachance, professeur Viniyoga

Colloque FFY Inter-yogas 2016



stephanelachance@hotmail.com



www.pinterest.com/lachancestephan



www.facebook.com/diviniyog