

## NIDRA YOGA EN LIGNE - INTERNET

Faisant suite au programme de Nidra Yoga en ligne de l'hiver et du printemps dernier, voici la proposition d'un programme basé sur 27 séances de 1h40 chacune, de Juin à Décembre 2021.

Ouvertes à tout le monde, ces séances en ligne auront lieu le **mardi soir de 18h à 19h40**.

**DATES : du Mardi 15 Juin au Mardi 21 Décembre**

PROGRAMME : Bien qu'il s'agisse d'une pratique issue du « Yoga des Profondeurs » ce programme est aisément accessible à tous.

« PURUSHA- SARIRA dans le Nidra Yoga »,

La relation Microcosme / Macrocosme, le lien Humain / Univers

Selon les traditions des Upanishad et de l'Asparsha yoga (une des origines du nidra yoga), l'être humain est intimement relié à l'ensemble de l'univers, l'affirmation classique annonçant qu'en réalité, les deux sont d'origine identique et de même nature.

Les rapports entre les différentes vibrations composant l'être humain et le cosmos sont établis selon des codes relationnels dont l'origine première n'est pas définissable ni définie, le Véda se limitant à le nommer « Grand Principe ». Dans la démarche du nidra yoga, comme dans beaucoup d'autres yogas, il a été vérifié que seul l'état de silence mental permet l'exploration de ces rapports vibratoires entre conscience individuelle et conscience universelle à travers toutes leurs facettes, ainsi qu'une immersion dans l'état d'unité.

Le texte de référence pour l'étude pratique de ces rapports dans le nidra yoga est la Mandukya Upanishad, la plus courte des douze Upanishads principales de la Sruti (enseignement révélé) que l'on trouve dans l'Atharvaveda, un des quatre Vedas. Bien qu'encore incertaine aujourd'hui, la date de sa rédaction est estimée entre le 1er et 2ème siècle.

Le texte présente la conscience constituée de trois couches ou trois états (jagrat conscient, svapna subconscient, sushupti inconscient) auxquels se rajoute un quatrième état, turya, dans lequel précisément s'établissent les liens entre microcosme et macrocosme.

L'Upanishad invite à aborder des notions profondes du yoga passant généralement inaperçues que sont les vibrations du pranava, les sonorités de base constituant l'ensemble de la vibration globale de l'univers.

Il contient ainsi quatre niveaux d'étude auxquels se rajoute Saptanga Maha Patha, le grand pèlerinage des Sept Stations.

Selon leur ordre d'apparition dans le texte, ce sont :

1- Surya Sadhana la relation aux phases du cycle solaire

\* Udaya, lever de soleil

\* Atapa, plein soleil

\* Virama, coucher de soleil

2- Chandra Sadhana la relation aux phases du cycle lunaire

\* Candrika, lever de lune

\* Purnima, pleine lune

\* Amavasya, nouvelle lune

3- Grasa Sadhana la relation aux phases du cycle des éclipses

\* Tadana, éclipse partielle

\* Vimarda, éclipse totale

\* Mauksika, fin d'éclipse

4- Moksha Sadhana, la relation aux états mystiques reliant conscience individuelle et universelle

\* Sat, être

\* Chit, conscience

\* Ananda, joie

5- Saptanga, les sept membres de l'Homme Universel

\* Gagana, le firmament

\* Pataga, les luminaires

\* Bhuva, l'atmosphère

\* Viha, le ciel

\* Jala, l'eau

\* Agni, le feu

\* Bhumi, la terre

Par les exercices pratiques du Nidra Yoga chaque séance abordera l'étude d'un de ces nombreux attributs universels favorisant son intégration dans la conscience. L'ensemble du programme permettra de développer progressivement une véritable exploration du rapport macrocosme/microcosme après l'établissement d'un mental silencieux en début de séance.

### DÉROULEMENT DES SÉANCES

Chaque séance se déroule en trois temps :

- Une courte présentation du thème (en position assise)

- Une séance de relaxation très profonde associée au thème (en position allongée)

- Une séance de concentration pénétrante (en position assise)

- Un ou deux exercices courts seront donnés à pratiquer chez soi jusqu'à la séance suivante.

### ORGANISATION

Chaque personne inscrite recevra par email un lien pour se connecter directement sur son ordinateur, son téléphone portable ou sa tablette

Participation : 280 €