

FORMATION DE YOGA NIDRA PAR CORRESPONDANCE

CENTRE DE FORMATION ART ET YOGA



Enseignement : Valérie Beck
Diplômée en yoga et yoga nidra de la FFEY

Site internet : www.art-et-yoga.fr

Contact : artetyoga@netcourrier.com

Téléphone : 06 74 14 98 53

FFEY : Fédération Française des Ecoles de Yoga

LA FORMATION DE YOGA NIDRA

LE YOGA NIDRA

Ce yoga qui appartient à la voie du yoga tantrique, celui des Natha yogin, est très ancien. Ce n'est pas de la relaxation, ni du développement personnel, mais un état de conscience modifiée qu'on trouve entre veille et sommeil.

Les techniques de yoga Nidra apprennent peu à peu à être capable de dormir consciemment à chaque fois qu'on le désire pour amener des états de conscience dans le rêve. Celui-ci devient alors méthode de connaissance ; mais avant d'arriver à cet état de conscience puissant, il faut déjà être capable de garder le fil de conscience toute la journée, quoiqu'on fasse, d'une certaine manière. Voilà donc la double proposition de ces cours, qui, à travers de très nombreuses petites techniques diurnes et nocturnes et de grandes séances d'environ une heure, offrent un entraînement très riche, très varié, pour que se mette en place progressivement mais non moins sûrement le fil de conscience.

Mais qu'est ce qu'être conscient ? Nous pensons être conscient et pourtant à aucun moment, nous ne sommes pas l'observateur « indifférent » de notre propre vie car nous n'avons pas le recul nécessaire : si c'était le cas, cela voudrait dire que nous savons que tout est égal et apporte la même joie et la même saveur.

Nous apprendrons donc, grâce au yoga Nidra à devenir le spectateur de nous même et à conserver le fil de conscience toute la journée pour pouvoir l'emporter au cœur de nos nuits. Lesquelles nuits, disent les yogis, sont de bonnes nuits si elles sont émaillées de plusieurs dizaines de réveils.

STRUCTURE DES COURS ET ORGANISATION

Les cours par correspondance se divisent en **13 séries** pour une durée globale de deux ans ou un peu plus suivant le rythme de chacun. Pour certains, trois ans sont nécessaires afin d'assimiler le contenu des séries. Elles sont donc envoyées tous les deux ou trois mois, suivant l'avancée de chaque élève et uniquement à sa demande.

La durée de deux mois est un temps « minimum » pour que les techniques se décentent et que l'élève puisse faire un travail réel sur les énergies qu'elles contiennent. Mais l'élève peut prendre plus de temps suivant les séries et suivant sa pratique. Cela peut aussi varier d'une série à l'autre.

Les séries contiennent des enregistrements audio et des cours papiers qui détaillent les techniques et qui incluent aussi des textes traditionnels commentés ou d'auteurs, des CD audio pour être guidés dans la pratique – au moins le temps de l'apprentissage – un DVD pour voir comment prendre et aménager les postures, et un aide mémoire photos pour avoir rapidement le contenu du cours sous la main. Chaque série offre deux heures de pratique.

Rencontre et soutien personnel

Chaque leçon contient un questionnaire que l'élève renvoie à la fin de la leçon pour faire le point ; je le lui renvoie annoté et commenté.

Il est aussi à tout moment possible de me contacter par email pour toutes questions concernant les cours ou par téléphone en convenant à l'avance d'un rendez vous téléphonique.

Diplôme de fin de formation

Un diplôme vous sera remis à la fin de votre formation. Sachez qu'à ce jour, il n'existe aucun diplôme reconnu par l'état. Je suis affiliée à la FFEY : http://www.federation-de-yoga.fr/html/departement_94.html donc ce diplôme est celui de la fédération

Coût de chaque série

- **Le coût de chaque série est de 89 euros**, frais colissimo de 10 euros inclus pour les séries papier/cd/dvd
- **83 euros** en version téléchargeable
- **Une adhésion à Art et yoga** de 20 euros est demandée pour l'ensemble de la formation.
- **Paiement : chèque, virement, ou bien paypal** (3 euros supplémentaires à ajouter prélevés par Paypal pour la transaction)

Inscription

Une fiche d'inscription est à compléter ; vous la trouverez à la fin de cette plaquette. Il n'y a pas d'engagement demandé.

En cas de désistement, ayez cependant la gentillesse de prévenir par email.

Suivi de la formation

Avec chaque série, un questionnaire d'auto-évaluation est joint. Cela vous permet de faire le point vous même. Vous pouvez me renvoyer ce questionnaire si vous le souhaitez et je vous le renverrai commenté avec la série suivante.

Il n'y a pas d'examen, ni de mémoire à rendre, ni de stage obligatoire pour valider la formation, mais un bilan sur l'ensemble des deux années de pratique que chacun est libre de rédiger à sa guise : de deux pages à plus....

La théorie

Les séries comportent des cours théoriques et pratiques ; elles offrent des techniques propres au hatha-yoga pour purifier le corps, faire circuler l'énergie, afin de le préparer au mieux au yoga nidra. Elles comportent aussi des petites techniques d'entraînement pour entrer dans la zone entre veille et sommeil. Ces techniques durent en général une dizaine de minutes. Elles sont nombreuses et expliquées en détail. Pour que cette transmission prenne tout son sens, des textes de réflexion et de philosophie générale sur le yoga nidra sont joints à l'ensemble.

La pratique

Chaque technique est guidée sur un CD audio, le temps que vous vous familiarisez avec elle. Vous lisez donc la fiche correspondant à la technique, puis vous apprenez à la faire. C'est l'apprentissage. Au bout de quelques jours ou semaines, vous êtes suffisamment à l'aise pour vous passez des CD audio, et vous pouvez alors pratiquer seul, ce qui est le meilleur moyen pour explorer vraiment le Nidra.

La grande séance sur un thème que vous trouverez dans chaque série est décrite en détail, étape par étape et aussi entièrement guidée ; vous pouvez ainsi peu à peu intégrer complètement les techniques, développer votre propre pratique, et devenir autonome.

Temps de pratique

Il est recommandé pour que le yoga nidra devienne vraiment « efficace » de **pratiquer tous les jours**. La meilleure façon de procéder est de faire deux techniques d'entraînement dans la journée ou avant la nuit ainsi que la grande séance sur l'un des grands thèmes.

Si vous n'avez pas le temps de faire tout le même jour, vous faites deux techniques d'entraînement un jour, et la grande séance le lendemain.

Si vous manquez de temps, vous pouvez faire :

- une technique un jour
- une autre technique le lendemain
- la grande séance le troisième jour

Cela vous garantit de voir l'ensemble des techniques sur une semaine et de réserver à la grande séance deux jours dans la semaine. C'est le temps minimum requis pour que cette formation porte ses fruits.

Dans chaque série, vous trouverez un questionnaire d'auto-évaluation à me renvoyer que je vous renvoie annoté avec la série suivante.

YOGA NIDRA LEÇON N° 1

Bienvenue – Questionnaire – Aide mémoire photos

Théorie

Partie 1 (cours papier)

1. Yoga nidra présentation
2. Comment s'organisent les cours ?
3. Les différents corps

Partie 2 (audio)

1. Présentation du yoga nidra et de la formation
2. Les objectifs de yoga nidra
3. Les processus mentaux
4. Le centre du cœur et yoga nidra
5. Froid sommeil et réveil.
6. Yoga, Soi, conscience
7. Karna mudra

Pratiques de hatha yoga expliquées et guidées

1. L'arbre.
2. Kurmasana.
3. Nadishodana.

Pratiques de yoga nidra expliquées et guidées

1. Se détendre dans l'arbre
2. Se détendre dans la tortue, l'embryon ou le diamant couché
3. S'endormir sur le son interne et la narine en activité et se réveiller de même.
4. Shavasana
5. Allongé, allonger le souffle jusqu'à s'endormir
6. Trouver sa respiration du dormeur
7. La vision tantrique
8. Ujjayin pour yoga nidra
9. Méditation sur les éléments
10. Devenir shavasana

Séance : Séance de yoga nidra sur les sens

Texte : Philosophie indienne générale

YOGA NIDRA LEÇON 2

Présentation

Questionnaire

Aide mémoire photos

Programme théorique

1. Points de repère sur la métaphysique tantrique.
2. Les trois qualités de l'énergie.
3. Définir l'invisible extérieur et intérieur.
4. Entre deux points de vue, chercher les failles et l'entre-deux.
5. Spanda : la vibration, pont entre le corps et l'énergie.
6. Ananda, la félicité : pont entre l'énergie, le mental et la conscience

Techniques de Hatha Yoga

1. Marici asana, posture du sage Marici.
2. La demi-pince, ardha-pashimottanasana.
3. Le souffle de kapalabathi, pour apaiser le mental.

Techniques de yoga nidra

1. Yeux mi clos, osciller de gauche à droite
2. S'endormir dans anantasana
3. Tourner son corps à droite puis à gauche avant une séance de Nidra
4. Kapalabathi allongé vers le subtil
5. L'embryon d'or, puis verser en chien de fusil
6. Allongé, s'endormir sur la suspension à vide
7. En shavasana, glisser d'un point de vue à un autre.
8. Corps physique et énergétique en yoga nidra
9. Puissance de la pensée en yoga nidra

La Séance : Séance sur les différents corps

Texte : Puissance de la pensée (d'après une conférence, auteur inconnu)

YOGA NIDRA LEÇON 3

Présentation

Questionnaire

Aide mémoire photos

Théorie :

1. Yoga nidra : un chemin pour aller du soi au Soi
2. Ananda, la félicité et le sommeil profond.
3. Yoga nidra pour l'enseignement

Techniques de hatha-yoga préparatoire

1. Le mulabandha
2. Dandasana, l'étirement intense
3. Gomukhasana
4. Souffle de bhastrika simple.
5. Souffle de bhastrika dans les centres
6. Suite nadishodana

Techniques de yoga nidra

1. La respiration complète
2. La respiration par palier
3. Bhastrika nonchalant dans les centres
4. Diriger sa pensée dans un point du corps
5. Créer un rêve
6. Courte méditation sur les cinq centres
7. Méditation sur svadistha
8. Les sphères de lumière
9. Bhramari pour yoga nidra

Séance de yoga nidra : Séance sur les trois temps

Texte : Sommeil et rêve, auteur inconnu

YOGA NIDRA LEÇON 4

Présentation

Questionnaire

Aide mémoire photos

Programme théorique

1. Faire sans attente.
2. Le principe de l'animal et ses correspondances.
3. Le bruit, un obstacle à la pratique ?
4. L'androgynie : ardhhanariswara

Techniques de hatha yoga

1. Makarasana, la série des crocodiles
2. La pince en dynamique.
3. Hasta drishti
4. kapalabathi.

Techniques de yoga nidra

1. Explorer le rêve et le sommeil profond avec un Bhastrika nonchalant fait
2. En concentration, sombrer dans le sommeil fait
3. Rêver dans l'œil droit puis le gauche fait
4. Kapalabathi lent en voyant l'animal sur chaque souffle fait
5. Poser des signets de conscience tout le long du jour et de la nuit
6. Partir d'un son externe et glisser vers un état méditatif.
7. Rencontre en yoga nidra d'Ardhanariswara
8. Articulation aux trois niveaux de prononciation en yoga nidra
9. Neti neti pour yoga nidra
10. Concentration sur sept points du corps en même temps en yoga nidra

Séance : première rencontre de l'animal.

Texte de Martine Huon sur le yoga nidra

YOGA NIDRA LEÇON 5

Présentation

Questionnaire

Aide mémoire photos

Théorie

1. Les cinq états et yoga nidra
2. Souffle et liberté.
3. Macrocosmes et microcosme.
4. Avoir le choix et pas l'embarras.
5. Du yoga nidra à la méditation.

Hatha yoga

1. Cakrasana debout
2. Anjaysanasa en dynamique.
3. Ujjayin
4. Nasagra et immobilité

Yoga nidra

1. Les images de la mémoire.
2. Tadasana : s'endormir et rêver.
3. Concentration OM sur le yantra.
4. Du yoga nidra à la méditation
5. Concentration sur une image en yoga nidra
6. En nidra, explorer les nadis.
7. Courte méditation sur les éléments. (2)
8. Rétractation des éléments en yoga nidra.
9. Na ham, Ko ham, So ham, en yoga nidra.
10. L'offrande: le baton d'encens.

Séance : première séance sur les cakras

Texte : Les doctrines du yoga, Jean Varenne

YOGA NIDRA LEÇON 6

Présentation
Questionnaire
Aide-mémoire photo

Théorie

1. Présentation
2. Présentation séance
3. Les désirs créateurs.
4. Extérieur et intérieur.
5. Dieux, shakti, symboles.
6. « Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde et les dieux. »
7. Symboles et archétypes.

Techniques Hatha

1. Goraksha.
2. L'arbre dans le cœur.
3. Viparita karani mudra.
4. Concentration sur le souffle.

Techniques nidra

1. Kapalabathi allongé sur les désirs
2. Tadasana vertigineux sur les désirs.
3. Déséquilibre en assise
4. Om et désir
5. Tratakam en yoga nidra
6. Tamas, rajas, sattva, en yoga nidra
7. Le témoin.
8. Poussière d'étoiles.
9. Le sri yantra en yoga nidra.

Séances : sur les désirs du pubis et du cœur

Texte : Les cinq états du corps subjectif individuel

Les leçons 7 à 13 sont en cours de réactualisation.

Voici les grands thèmes de ces 6 leçons dont vous avez le programme dans l'ancien fascicule :

NIDRA COURS 7 : Les fils de lumière

NIDRA COURS 8 : Eros et thanatos.

NIDRA COURS 9 : Deuxième rencontre de l'animal totem

NIDRA COURS 10 : Le voyage mental

NIDRA COURS 11 : structure énergétique 2

NIDRA COURS 12 : Le rêve du cœur

NIDRA COURS 13 : La mort.