

## **YOGA NIDRA AU COLLEGE : QUELQUES SEANCES POUR ENVISAGER SEREINEMENT L'AVENIR PROCHE OU LOINTAIN...**

Le yoga nidra ou « yoga du sommeil éveillé » est peut-être la plus ancienne méthode de relaxation et sans doute aussi la plus complète.

Créée à la fin des années 1950 par Swami Satyananda, fondateur d'une des plus importantes écoles de yoga en Inde, elle modernise des enseignements traditionnels millénaires (1)

Nidra est un mot sanscrit qui signifie « sommeil » mais cette technique n'a pas pour objectif d'améliorer le sommeil, même si cela peut être un de ses effets secondaires. Elle vise plus haut c'est à dire à un parfait équilibre physique et mental, à une harmonie de tout l'organisme qui peut aussi contribuer à amener l'illumination et la réalisation de Soi.

La pratique est fondée sur la rotation de la conscience dans les différentes parties du corps mais d'autres techniques de yoga sont également utilisées au cours d'une séance : antar mouna, pranayama, chidakash dharana... (1)

L'ensemble constitue donc une méthode polyvalente qui convient aussi bien aux pratiquants avancés qu'aux débutants : elle est, par exemple, très performante chez l'adulte stressé et sujet aux émotions anxiogènes. Elle vaut la peine d'être proposée aux enfants et aux adolescents à condition que les séances soient adaptées. Il serait en effet difficile d'utiliser une séance de yoga nidra en totalité auprès d'un jeune public : il faut demeurer attentif au fait que l'enfant a besoin de mouvement et que, passé une dizaine de minutes, l'immobilité imposée risque de créer chez lui des tensions, alors qu'une séance « classique » peut durer trente minutes et même au-delà.

### **Comment et pourquoi adapter la technique de yoga nidra auprès d'enfant dans le cadre scolaire ?**

En principe, le yoga nidra se pratique dans la « posture du cadavre » ou shavasana, qui consiste à être allongé sur le dos, yeux fermés, jambes et bras légèrement écartés du corps, paumes tournées vers le ciel, dans une complète immobilité.

En classe, cette position n'est que rarement envisageable mais il est possible de pratiquer assis sur une chaise. Nous proposons aux élèves de décroiser les jambes, pieds posés au sol si leur taille le permet, et :

- Soit d'appuyer leur dos contre le dossier, épaules ouvertes, mais posées sur les cuisses ou le long du corps.
- Soit de poser le front sur leurs avant bras croisés sur la table.

Cette deuxième variante est largement préférée par les enfants. Ils se sentent sans doute ainsi moins vulnérables, et peuvent fermer les yeux et s'abandonner plus facilement à la relaxation.

Le yoga nidra attaque de front une triple tension en induisant progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale.

Une fois les enfants confortablement installés, il leur est demandé de ne plus bouger autant que faire se peut et de suivre la voix qui énumère les parties du corps (dont le nombre est réduit par rapport aux séances pour adultes) en les ressentant bien. A travers cette prise de conscience des différentes parties du corps, les élèves commencent à relâcher leurs tensions physiques.

Ce relâchement s'approfondit grâce à la prise de conscience de la respiration qui induit également la relaxation émotionnelle. En se concentrant sur le souffle, en allongeant légèrement les expirations, la détente s'approfondit encore.

Il est alors possible de faire évoquer des sensations par paire d'opposés : chaud/froid, lourd/léger mais aussi tristesse/joye, colère/calme... ou de passer directement à la visualisation selon les objectifs que l'on donne à la séance.

On fait alors évoquer des images soit les unes après les autres, soit sous forme d'une histoire, de manière à stimuler la perception interne par les cinq sens : ainsi, on proposera des images visuelles mais aussi des sons, des odeurs, des sensations tactiles, gustatives.

A ce stade de la pratique, loin d'être endormis, les enfants approfondissent leur détente mentale dans un léger état de conscience, entre veille et sommeil, ou « sommeil éveillé » caractérisé par un certain nombre de modifications physiologiques et l'apparition d'une fréquence particulière des ondes cérébrales :

- La relaxation a alors provoqué un ralentissement fonctionnel dans les muscles, dans le système nerveux central et autonome, dans le système endocrinien, favorisant en particulier un repos des glandes surrénales et thyroïdes. Elle apporte une diminution générale de l'activité et du tonus, un état d'apaisement que les enfants, qui y sont peu habitués, décrivent comme une « envie de dormir », sensation d'être « tout mou ».

Le stress, sujet récurrent des médias quand ils traitent du monde scolaire, est une réalité prégnante pour les élèves comme pour les enseignants. C'est pourquoi le recours à cette complète technique de relaxation que constitue le yoga nidra s'avère précieux en classe pour prévenir les situations émotionnellement perturbatrices : état d'agitation ambiante, préparation d'un contrôle, échéance de l'orientation en fin d'année...

- La relaxation a favorisé l'apparition des ondes cérébrales de fréquence alpha (entre 9 et 13 cycles par secondes) soit celles qui apparaissent spontanément juste avant de nous endormir ou lorsque nous « rêvassons ». Dans cet état légèrement altéré de la conscience, le cerveau fonctionne avec énormément d'acuité et d'intensité, de réceptivité. Il est disponible pour intégrer ou retrouver de manière maximale toute information nouvelle ou qui y était déjà présente mais peut-être oubliée. L'apprentissage se fait alors beaucoup plus facilement et la mémorisation est optimisée (2)

Voilà donc la deuxième raison qui encourage à utiliser une technique adaptée du yoga nidra à l'école comme « outil pédagogique » ...

Avant de proposer cette technique assez complexe en classe, il est cependant nécessaire de préparer les enfants. Dès le début de l'année scolaire, je les habitue à se relaxer par des techniques plus dynamiques et exclusivement physiques telles que la relaxation de Jacobson (3), à observer leur souffle et à développer une respiration sous-diaphragmatique.

Je n'introduis le yoga nidra que lorsque les enfants ont déjà l'habitude de s'installer en relaxation et d'évoquer des images mentales dans la partie derrière le front, que je nomme leur « écran intérieur ». Concrètement, et selon les groupes, cela se situe entre le retour des vacances de Toussaint et Noël.

Je simplifie la technique en trois étapes : respirations abdominales, rotation de la conscience dans les parties du corps et, au choix :

- Evocation de deux sensations comme expliqué ci-dessus.
- Evocation de quelques images les plus précises possible.

Je termine par une suggestion positive ou, vers la fin de l'année je les invite éventuellement à se formuler intérieurement leur suggestion personnelle.

Le retour à l'état de veille doit être soigneusement ménagé : Il est nécessaire de faire « effacer » les images, retrouver la sensation du corps, des pieds sur le sol, de faire réécouter les bruits de l'extérieur... afin que ceux qui sont le plus profondément plongés dans l'état de relaxation reviennent sans traumatisme à l'état de veille active et que ceux qui en sont restés le plus proche ne se remettent pas trop vite à s'agiter afin de ne pas gêner les précédents.

Remarque pratique mais essentielle pour conserver l'effet bienfaisant du yoga nidra : il est essentiel que les élèves aient sur leur table tout ce qui leur sera nécessaire pour se mettre au travail ensuite afin de leur éviter toute occasion de s'agiter à nouveau en sortant leurs affaires de leur sac, en cherchant la bonne page du livre...

### **Deux exemples de yoga nidra adaptés au collège**

(transcriptions d'enregistrement effectués en classe)

#### **Révision d'un contrôle sur la Grèce antique en classe de 6ème**

Cette séance a duré environ dix minutes et a précédé un contrôle d'une quarantaine de minutes venant évaluer l'apprentissage du chapitre sur la Grèce en histoire. Nous étions au début du printemps...

*Maintenant, terminez la préparation de votre copie, vérifiez que vous avez bien inscrit votre nom, la date, la classe et tracé le cadre pour les appréciations et la note.*

*Vérifiez aussi que vous avez préparé tout ce qui vous sera nécessaire pour le contrôle : crayons de couleur, stylos, règle...*

Lorsque vous êtes prêts, posez tout ce que vous tenez dans vos mains, levez les... (vérification !) déposez bien tout et préparez vous pour une petite relaxation afin de bien nous préparer pour le contrôle. Une fois que nous aurons terminé, je vous distribuerai les questions et vous pourrez aussitôt commencer....

Installez-vous. Décroisez les jambes, posez les pieds bien à plat sur le sol et parallèles ... Maintenant étirez-vous : joignez les doigts au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel... Etirez-vous bien puis relâchez et ramenez lentement les bras... Une dernière fois, élevez les bras loin au-dessus de la tête, sentez que vos côtes s'étirent aussi... Relâchez...

Vérifiez que vos épaules sont bien souples... haussez les épaules plusieurs fois comme si vous vouliez dire « tout cela n'est pas vraiment important », hop hop ! A présent, prenez une position confortable, les bras posés sur votre bureau, et le front posé sur vos bras ou vos mains, de manière à ne plus avoir envie de bouger jusqu'à la fin de la relaxation ...

Lorsque vous êtes installés, retrouvez la sensation que vous éprouvez le soir avant de vous endormir... Vous pouvez fermer doucement les yeux si vous voulez... Pensez à vos pieds, bien posés sur le sol... nous allons effectuer notre petit voyage habituel dans tout le corps, imaginez que chaque partie du corps que je nomme est caressée par un chaud rayon de soleil, nous commençons par les pieds ... les jambes... l'assise en contact avec la chaise... tout le dos réchauffé par le soleil... les épaules ... les bras.... L'arrière de la tête ... le front... le nez ... les joues ... tout le visage détendu... tout le corps détendu et immobile... tout le corps... tout le corps baigné par la chaude lumière du soleil...

Observez votre respiration et écoutez le bruit de votre souffle... comme des vagues... Je vais compter 5 vagues... 5...4...3...2...1...

Et maintenant, sur votre écran intérieur derrière le front, voyez des images, voyez un paysage de Grèce... c'est un paysage méditerranéen... l'été... il fait chaud et sec, sentez la chaleur du soleil... il y a des montagnes et la mer toujours proche... écoutez le bruit des vagues de la mer Egée... voyez maintenant la mer Egée sur une carte de la Grèce... peut-être sur la carte collée dans votre cahier... rappelez-vous où se situe cette mer... et voyez les points qui correspondent aux cités d'Athènes... de Sparte... de l'autre côté de la mer, l'empire perse... puis effacez l'image de la carte...

Les Athéniens ont inventé un nouveau régime politique, la démocratie, voyez le schéma de la démocratie ... les couleurs, les flèches .... Les différents éléments du schéma... l'ecclésiaste... les citoyens.... Ceux qui ne le sont pas... effacez l'image du schéma....

Les Athéniens ont aussi inventé un art classique.... Voyez la colline de l'Acropole au petit matin... le soleil se lève sur le temple du Parthénon... ses solides colonnes doriques... le fronton... les différentes parties du temple... Voyez maintenant le petit temple d'Athéna ... ses fines colonnes ioniques... Effacez l'image de l'Acropole...

Voyez enfin la synthèse que nous avons écrite dans le cahier ou récitez la intérieurement... voyez les mots soulignés...ostracisme... cité... démocratie...

philosophie.... Les noms des personnages... Homère.... Péricles... Thucydide...  
rappelez vous ce qu'ils ont fait d'important... effacez l'image de la synthèse...  
Effacez toute image et retrouvez votre écran intérieur sombre derrière vos  
yeux fermés... Ecoutez votre respiration ... Sentez le contact du front sur les  
mains... de la chaise... des pieds sur le sol... tout votre corps tranquille... Ecoutez  
les bruits de la cour... commencez à bouger... redressez vous lentement et ouvrez  
les yeux... commencez votre contrôle...

### Préparation à l'orientation de fin de 3<sup>ème</sup> en séance de « Vie de classe »

Ce dispositif concernant l'orientation nécessite plusieurs séances au cours  
desquelles les élèves, par deux, travaillent avec des fiches de vocabulaire  
descriptif du type « comment je me vois », « comment je vois les autres ».   
Ensuite, en individuel, ils doivent cerner au plus près leurs souhaits à l'aide de  
nouvelles fiches : « ce que j'aime faire », « les secteurs professionnels qui  
correspondent à mes goûts », « les métiers qui correspondent à mes aptitudes »,  
« les études à entreprendre pour atteindre mon but ».

Ces séances ont lieu entre 16 et 17 heures, les élèves sont fatigués, énervés, et  
la relaxation leur permet de se reposer, de se détendre. Elle doit aussi les aider  
à appréhender leur avenir de manière plus dynamique, sereine et positive, alors  
que, étant d'un niveau scolaire plutôt faible, ils ont tendance à se dévaloriser, à  
faire preuve de pessimisme voire d'indifférence (feinte ?) quant à leur  
orientation.

La structure du groupe, en effectif réduit, a permis aux adolescents d'être plus  
à leur aise dans la pratique du yoga nidra et d'échanger à la fin ce celui-ci alors  
qu'en classe, le regard de l'autre tend à gêner, voire inhiber ...

Installez sur votre tables tout ce qui vous sera nécessaire pour écrire tout à  
l'heure.... A la fin de la relaxation, vous pourrez vous mettre au travail  
immédiatement... Organisez-vous...

La relaxation que je vous propose doit vous aider à vous détendre, à vous  
reposer, et en même temps, vous aider à construire une image positive de votre  
orientation. Vous ne devrez pas bouger jusqu'à la fin si possible et suivre ma voix,  
c'est tout...

Tout d'abord, installez-vous bien : assis sur la chaise, sans raideur mais le dos  
droit... étirez votre nuque et, pour cela, imaginez que vous êtes reliés au plafond  
par un fil imaginaire accroché au sommet de votre tête... Ce fil vous tire  
légèrement vers le haut et ainsi vous redresse... rentrez légèrement le menton...  
vérifiez que vos épaules sont bien souples, pour cela, vous pouvez faire quelques  
haussements d'épaules... levez-les en inspirant... laissez les retomber en  
expirant... plusieurs fois...

Décroisez les jambes... les deux pieds appuyés sur le sol... parallèles, bien à plat...  
posez les mains à plat sur l'abdomen... observez votre respiration... les petits  
mouvements de l'abdomen sur l'inspir... les mains sont repoussées... sur l'expir, les

*mains se creusent... observez l'abdomen qui se soulève... qui s'abaisse... la respiration qui va devenir de plus en plus tranquille au cours de la relaxation...*

*Maintenant, prenez une position confortable, les bras posés sur la table et le front posé sur vos bras ou vos mains... vous pouvez fermer les yeux ou laisser le regard se baisser, les paupières mi-closes...*

*Ecoutez les bruits les plus lointains... les bruits de la rue... puis de la cour... les bruits plus proches, ceux des couloirs... de la salle... et le plus petit bruit, celui de votre souffle... sentez que vous respirez...*

*Et maintenant, sentez chaque partie du corps que je vais nommer... sans bouger,, ressentez simplement... les pieds sur le sol... les mollets... les cuisses... les fessiers sur la chaise... le bas du dos... les omoplates, le haut du dos... la nuque... l'arrière de la tête... le front... les yeux... les oreilles... les joues... le cou... la poitrine... l'abdomen... sentez bien la jambe droite... la jambe gauche... le bras droit... le bras gauche... tout le dos... les épaules... toute la tête... le visage... tout le corps... Tout le corps... tout le corps relâché, détendu, immobile et tranquille...*

*Maintenant, portez votre attention au niveau du front, dans cet espace sombre sur lequel, comme sur un écran, vous allez projeter une image, votre image...*

*D'abord, rappelez-vous le projet que vous a commencé à mettre en place au cours des précédentes séances... bien sûr, ce projet pourra changer mais pour l'instant, rappelez vous le projet qui vous intéresse aujourd'hui... imaginez la situation dans laquelle vous serez lorsque ce projet sera atteint... fixez une date dans le futur... celle que vous voulez... par exemple, vous pouvez imaginer que vous êtes dans la classe de votre choix l'an prochain... ou alors vous imaginer entrain de faire les études qui vous plaisent dans quelques années... ou alors vous pouvez vous imaginer entrain d'exercer le métier qui attire...*

*Choisissez votre situation... une fois que vous avez choisi, voyez vous dans cette situation de la manière la plus précise possible... voyez le lieu... à l'intérieur d'une pièce... voyez sa décoration, mes meubles, l'ambiance... ou alors à l'extérieur... voyez le paysage... les choses qui vous entourent... le temps qu'il fait... écoutez les bruits, les voix... choisissez un moment de la journée... voyez vous bouger, vous déplacer en ce lieu... voyez ce que vous faites... ce que vous dites... voyez les personnes qui vous entourent... avec lesquelles vous travaillez... sentez que vous êtes en pleine action... et sentez que vous êtes en harmonie avec tout ce qui vous entoure, avec ce que vous êtes entrain de réussir...vous êtes en pleine forme physique... vous avez très bon moral... vous vous répétez intérieurement « je réussis » trois fois...*

*Et maintenant, effacez cette image... vous savez que vous pouvez la retrouver quand vous le voulez... par exemple, le soir avant de vous endormir... ou alors quand vous êtes découragé... cette image sera très efficace... elle vous redonnera confiance...*

*Puis sentez à nouveau votre respiration... retrouvez le contact de vos pieds sur le sol, de votre contact avec la table, la chaise... tout votre corps... et écoutez à nouveau les bruits de l'extérieur... de la cour... de la rue.... Gardez en vous cette sensation de confiance... sentez que vous êtes prêts pour tout ce qui vous*

*attend... doucement, commencez à bouger les mains, les pieds... ouvrez les yeux et, à votre rythme, redressez-vous... étirez-vous, baillez... et commencez votre travail en silence...*

Véronique MAINGUY  
vmainguy@live.fr

### **Notes :**

- 1- l'ouvrage de référence pour cet article : Swami SATYANANDA SARASWATI, *Yoga nidra*, éditions Satyanandashram, 11 cité de Trévisse, 75009 Paris
- 2- Techniques décrites dans l'ouvrage ci-dessus
- 3- Bruno HOURST, *Au bon plaisir d'apprendre*, InterEditions, Masson, Paris, 1997 et Christian DRAPEAU, *J'apprends à apprendre*, éditions de Mortagne, Ottawa, 1996
- 4- Michel ROY, *Les techniques psychocorporelles*, Editions Ellébore, Paris, 1995