



Atelier Méditation

Yoga Nidra & sankalpa

La relaxation profonde en yoga

Le **yoga nidra** est une technique de relaxation profonde très puissante. Guidé par la voix d'un professeur formé, le yoga nidra s'effectue selon un protocole précis.

En écoutant le yoga nidra, vous entendrez la notion de **sankalpa**. Prenez le temps de comprendre cette notion avant de pratiquer afin de choisir votre sankalpa.

Le Sankalpa est la formulation d'une intention et d'une volonté, permettant d'atteindre un but défini. C'est un moyen de faire avancer tout votre être dans une même direction. C'est une graine que vous plantez dans votre jardin intérieur, une graine qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et modeler votre vie.

Vous n'avez même pas besoin de croire en votre sankalpa. Peu à peu, c'est lui qui vous convaincra. Une fois que vous l'aurez pleinement accepté, une force prodigieuse se mettra en route. Quand vous aurez décidé d'aller irrémédiablement de l'avant, un changement se produira.

Il ne faut formuler qu'un seul sankalpa, et le répéter inlassablement sur une longue période. Il ne doit pas changer, aucune idée complémentaire ne doit venir le perturber.

Votre sankalpa doit être court, positif, clair et au présent comme s'il était déjà réalisé. Une fois établie, sa formulation doit rester la même. Utilisez des mots qui vous sont naturels. Quand vous le prononcez, sachez qu'il est déjà en train de se concrétiser. Formulez-le de façon à pouvoir en vérifier le résultat. Soyez concret et précis, vivez-le intensément au moment où vous le répétez. Vous pouvez associer une image à votre formulation.

Le Sankalpa peut être utilisé pour tout. Ne limitez pas sa portée.

Vous hésitez sur la direction à prendre ? Utilisez le dans le contexte du stress négatif présent dans votre vie et de votre motivation à ne plus le subir. Un sankalpa peut vous aider à franchir cet obstacle et bien d'autres. Une fois dépassés, un sankalpa plus durable, celui qui vous aide à réaliser le but de votre existence, pourra émerger.

Dans l'état de relaxation profonde, répéter son sankalpa permet de le planter dans un sol fertile. Prononcez-le (ou visualisez-le) mentalement et répétez-le plusieurs fois. Il y a d'autres moments propices, par exemple répétez votre sankalpa mentalement juste avant de vous endormir ou à votre réveil, quand votre conscience oscille entre sommeil et éveil. Ne le répétez jamais dans un moment de colère, de tristesse ou de doute.

Sankalpa est plus qu'un vœu ; c'est un outil puissant qui fait de vous le co-créateur de votre vie. Il vous incite à prendre votre vie en main et à devenir responsable de votre destin.

Gardez le pour vous, ne le partagez pas.

Par exemple, un sankalpa peut prendre comme formulation : « je suis en bonne santé » ; « J'ai confiance en moi » ; « je suis Calme et en Paix » ; « je suis heureux » ; « je reprends maintenant le contrôle de ma vie » ; « Je suis créateur de ma Vie » ; « J'accueille la Vie telle qu'elle est et je me réjouis » ;