

Extrait du Art Abadie Yoga

<http://www.art-abadie-yoga.com/spip>

# Présentation des cours de yoga hebdomadaires

- Cours de Yoga hebdomadaires -

Date de mise en ligne : mercredi 26 septembre 2007

---

Art Abadie Yoga

---

# Introduction

Cette technique est directement inspirée du Yoga Nidra ou Yoga du sommeil éveillé. ; l'état de dé-tente qui y est recherché est proche de celui du sommeil, mais la conscience est celle de l'état de veille. Malgré le confort de la position allongée que l'éventuelle présence de couvertures ou de coussins renforce encore, l'exercice n'a rien de commun avec une partie de laisser-aller ou de vagabondage mental ; c'est un exercice de lâcher prise de la pensée qui accepte de se poser sur les différentes parties du corps qui sont nommées, ou de se laisser guider dans les images libres d'une histoire racontée et dirigée. Ce n'est pas non plus une séance d'hypnose car, chez celui qui pratique, tout dort hormis la présence à lui-même et à la voix qui parle.

# Déroulement et contenu d'une séance

La séance s'organise autour d'une grande **relaxation** comprenant essentiellement une promenade détaillée dans les différents lieux du corps qui sont minutieusement énumérés par l'enseignant. Le nom de la partie du corps parvient à l'oreille de celui qui fait l'exercice en même temps qu'est éveillé avec précision le ressenti de son poids et de ses contours. Le corps est ainsi vécu dans ses différentes dimensions de corps de chair et de corps de parole.

Un paysage apaisant est évoqué en toile de fond, dès le début de l'exercice, et peut servir de cadre à une **visualisation** dont les différents éléments - action, personnages, dialogues - ont une valeur symbolique.

Les conditions très particulières de l'exercice établissent une passerelle entre le plan de la conscience de veille et les plans de profondeur qui sont habituellement non conscients mais dirigent en grande partie la pensée et le comportement. Il est ainsi possible, à l'aide de mots judicieusement choisis, de formuler une sorte de résolution - ou de message - qui vient se semer dans les terres profondes de l'inconscient et apporte le fruit d'une transformation. Ces **semences intérieures**, avec leurs promesses de floraison, rejoignent la prière de demande et ses rites. Elles doivent être maniées avec une grande prudence, dans un esprit de progrès, de service et de générosité, car elles sont puissantes.

# Renseignements pratiques

Les séances de sophrologie sont, la plupart du temps, vécues comme des moments privilégiés baignés de réjouissance et éclairés d'une joie profonde ; elles libèrent confiance et énergie et elles peuvent même se substituer à quelques heures de sommeil. Elles sont accessibles à tous, même aux personnes dont une partie du corps est immobilisée. Cependant, elles ne conviennent pas forcément dans les cas de dépression car elles invitent le pratiquant à un tête à tête avec lui-même.

Elles ont la même durée (1h.30) que les séances hebdomadaires de Hatha Yoga qu'elles remplacent parfois, à la demande des participants. Il est nécessaire de venir avec une tenue chaude et souple et d'apporter une couverture.