Bienvenue

Conférence au Club House

Vendredi 25 septembre 2020

19h

Ghislaine Gribel

Le YOGA NIDRA
Comment retrouver le sommeil
Yoghislaine

Après les émotions générées par la pandémie du Covid 19, la crise économique, les festivités de l'été, etc... nous vous proposons ce mois-ci, une méthode qui vous permettra de retrouver un sommeil réparateur grâce au YOGA NIDRA.

Notre professeur de Yoga, Ghislaine, proposera à ceux d'entre vous qui souhaitent s'engloutir chaque soir dans un sommeil profond une solution générée par la pratique du YOGA NIDRA.

Si vous avez des problèmes de sommeil, réveils fréquents, insomnie, ou du mal à gérer le stress, l'anxiété et les angoisses... venez écouter Ghislaine vous expliquer comment, grâce au YOGA NIDRA, vous parviendrez à une relaxation totale, un état hypnotique, une technique de détente physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

Cet état de relaxation est accessible à TOUS, sans aucune exigence physique...

Notre experte YOGA vous aidera à ne plus « *compter les moutons* » ou les heures interminables chaque nuit...

Elle vous expliquera comment la relaxation, en agissant sur tout votre corps vous mènera à un « *état de lâcher prise* » en évacuant les tensions psychiques profondes et les pensées parasites ou négatives.

Yoghislaine terminera sa conférence par une séance de Yoga Nidra guidé.

Alors, il est impératif pour ceux qui rêvent de bien dormir chaque nuit, de venir assister à cette conférence.

Roger J. Dubon

Remerciements :

Au Président du Club :

Jean - Claude Deforge

A : Roger Dubon

A : Bernard Allali

1

VISHNU LE GRAND DORMEUR

Les trois Dieux du panthéon indu

- Brahma, créateur du monde -

- Vishnu protecteur ,reconstruit le monde

- Shiva (la trimurti) représentent deux aspects de la conscience divine où Shiva symbolise la conscience et le principe masculin et Shakti le principe féminin (ou pouvoir divin, force créatrice).

l'ancien monde infernal , chaotique, causé par la folie des hommes .

-Vishnu dort paisiblement dans yoga nidra, sur les eaux primordiales en état de veille, reposant sur le serpent **Ananta** aux milles tête symbole du monde fini .

Vishnu rêve à la reconstruction du nouveau monde .

Brahma

Vishnu & Ananta

Vishnu

Shiva

Statut en terre des postures de yoga (environ 5000 ans avant J-c)

Le Yoga en sanskrit signifie "Union" et Nidra "sommeil"

Le sommeil lucide .

le yoga ce n'est pas uniquement la pratique d' exercices (asana) C' est un chemin philosophique, un art de vivre, une science ,une histoire , une recherche spirituelle ,uniquement basée sur des symboles, très ancienne tradition shivaiste et tantrique

Shiva (Nataraja) exécute « la danse cosmique » dans le cercle de feu la prochaine destruction et le changement des cycles de l'Univers .

Shiva symbolise deux formes :

la conscience de l'âme divine et éternelle
et aussi la conscience et le principe masculin .

et Shakti est le principe féminin (ou pouvoir divin, des forces créatrices).

Shiva s'appelle en plus de tous ses autres noms le

« Seigneur du Sommeil »

il révèle les profondeurs de l'inconscient et de l'inconnu.

‘4 Quelle fonction a le yoga?

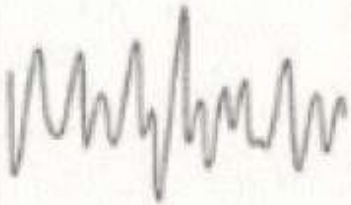
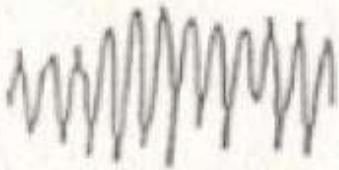
Le yoga a gardé ses traditions d’origine du **shivaïsme** tibétain il éveille à la vraie sagesse, à la joie à la compassion et à l’équanité il n’est pas une religion
La pratique du yoga comporte des Pranayama la maîtrise des souffles, des (asana) postures. C’est un travail sur le corps et l’esprit . Basé sur l’étude de nombreux textes. philosophiques traditionnels.Le yoga est une science ,une philosophie qui comporte aussi des mudra, (gestes mains et du corps) des mantra (récitations, chants) , des yantra (visualisation) et de la méditation
Mais avant tout une quête spirituelle pour « éveiller la connaissance de soi. »

Le grand maître. Pantajali

Il y a environ 3000 ans avant J-C les textes philosophiques

Yoga Sutra recodifiés et compilés par le philosophe
et grand sage (Patanjali):

Il décrit dans son époque le sommeil comme un des
« 5 états du mental » semblables aux ondes du cerveau

DELTA Inférieure à 4Hz	THETA 4 à 8 Hz	ALPHA 8 à 13 Hz	BETA 13 à 35 Hz	GAMMA Supérieure à 35Hz
Sommeil profond	Somnolence	Relaxation	Une attention à son maximum	Exitation
				

Les ondes dévoilent notre état de santé

Notre cerveau contient un vaste réseau de neurones totalement interconnectés.

Lorsque nos neurones communiquent entre eux, **ils envoient de petites impulsions électromagnétiques à travers vos synapses**.

1 Les ondes Gamma (>35 > Hz)

Un mystère pour la science; l'interconnexion des neurones dévoile une grande harmonie que le dormeur élargit à l'expansion de sa conscience, avec une sensation d'amour universel et d'unité, un voyage spirituel

2 ॐ 9

1 Les ondes bêta (> de 12 à 35 > Hz)

2) Le cerveau en veille active, émet des ondes rapides, réaction, engagement, expérience sensorielle.
L'esprit est attentif, et réactif, dirigé vers l'extérieur, Ces ondes utilisent beaucoup d'énergie dans les périodes de stress, d'anxiété, ou de colère ...
Ce sont les ondes les plus répandues....!

3 ॐ 10

Les ondes alpha (> de 8 à 12 > Hz)

Lorsque vous commencez à vous détendre en relaxation mi-veille mi -sommeil et que votre mental « vagabonde » dans la rêverie libre, exemple (assis dans votre canapé, les paupières baissées , vous êtes dans état méditatif , dés cet instant vous accédez à une capacité élevée de mémorisation , d'apprentissage , et de créativité et autres ...

N'hésitez plus ,à produire vous même vos ondes Alpha et développer les capacités de votre cerveau ?

11

Les ondes Thêta (4-8Hz)°

En sommeil profond ses ondes correspondent, à la relaxation la méditation et à un certain type de sommeil (paradoxal).

Ce sont les ondes du rêve; vous n'êtes plus conscient du monde extérieur, seulement du monde Intérieur, au début de l'endormissement , des images des pensées inhérentes surgissent

vous entrez dans l'état de rêve appelé « sommeil rapide »

12 Les ondes Delta (<4 Hz)

Dans le sommeil profond le cerveau du dormeur son activité cérébrale est réduite au repos. Ces ondes régénèrent nos cellules. Elles ont des fonctions spécifiques qui se diffusent en plus grandes quantités à certains moments de la journée et de notre existence ce « sommeil lent » signifie une totale inconscience (non souhaitable en séance de yoga (le pratiquant s'endort souvent profondément ...)

13

En Yoga Nidra, nous allons de fréquences en fréquences.

Dans l'univers de notre cerveau, une ondulation entre les ondes Alpha et Théta (état hypnagogique) (commencement de l'endormissement , entre veille et sommeil L'esprit est léger présent , conscient, complètement détendu

14

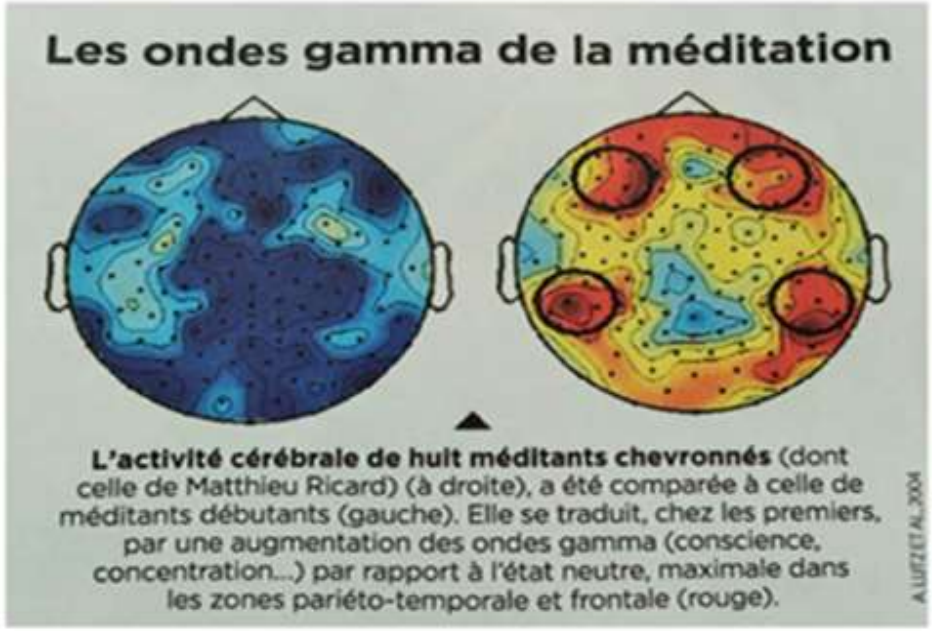
Les deux premiers niveaux, Alpha et Theta sont faciles à atteindre et sont très bénéfiques sur le plan physique, émotionnel et mental.

Ces niveaux permettent d'atteindre la tranquillité intérieure, base de la sérénité.

15

En faisant. La rotation en pleine consciences sur différentes partie du corps , vous faites un puissant massage qui agit sur le rythme cardiaque ,la tension et le cerveau qui est effectué par le moyen d'ondes de pensées. Pratiquer régulièrement le yoga nidra permet de façon globale de réduire le niveau de stress et soulage l'insomnie et augmente la qualité du sommeil

Regardez la différence du cerveau d'un simple méditant à gauche et celui celui de Matthieu Ricard à droite « ondes gamma



Il est facile de se laisser aller en mode alpha ou têta
Ses ondes relaxantes cérébrales, augmentent notre bien être,

En diffusant : des hormones la **dopamine**(hormone du plaisir)

LES HORMONES DE LA JOIE. DE VIVRE

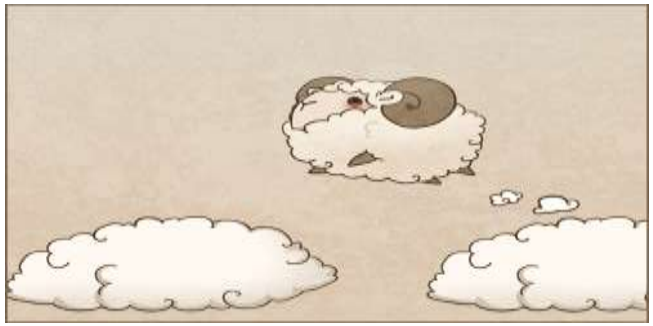
Toutes ces hormones sont à l'origine du fonctionnement de nos **systèmes nerveux autonomes**, c'est-à-dire les organes de notre corps qui s'activent sans que nous ayons besoin d'agir consciemment dessus (exemple : respirer, faire circuler notre sang etc…)

Tradition védique ancienne

18

Essayez seulement pour une journée , de ne pas vous énerver , de prendre de la distance avec vos émotions . Respirez, respirez encore , ouvrez grand votre coeur . Un entrainement pas facile mais ça vaut la peine de tenter !

19 Ne comptez plus les moutons
prenez conscience que vous vivez dans vos souffles



Et je ne dors toujours pas

– Créer a la fin de votre journée un moment rien qu' a vous chez vous .

Préparer un petit rituel pour votre sommeil avant l'heure du coucher : un espace de calme, en oubliant les heures

Méditer, écouter de la musique, un bon livre , écrire , allumer une bougie,

Sentir les parfums en marchant dans la nature .

Remplissez vous de bonheur !!

Oubliez ,laissez vos soucis loin derrière vous ,

revenez sans cesse sur votre respiration le bien être , le calme se cache dans les souffles .

Respirez dans le vent.

Tous cela est merveilleux pour passer une bonne nuit !!

20 LA RESPIRATION POUR DORMIR

1° INSPIREZ SUR 4 SECONDES A GAUCHE

2) RESTEZ. EN APNEE SUR 5 SECONDES A DROITE

3) EXPIREZ. DE DROITE A GAUCHE EN BAS .

Refaire cette respiration 15 fois ET PLUS

La Respiration au carré du : 1-2-3-4 :qui apaise les stresses

1-Inspirez en comptant 1-2-3-4 durant 4 secondes sur la gauche du dessin.

2-Horizontalement en haut compter 1-2-3-4 en bloquant le souffle

3- Sur la droite du schéma expirer en comptant poumon vide 1-2-3-4.

Recommencer l'exercice 10 fois, puis par la suite augmenter en visualisant à gauche à l'inspiration la lune .

Visualiser sur l'expiration du côté droit le soleil
Et visualiser sur le côté gauche la lune

Après plusieurs respirations vous pouvez rajouter sur les rétentions a vide 4 fois le son OM-OM -OM-OM

Avec ce type de respirations vous passez en ondes alpha (> de 8 à 12 > Hz) entre veille et sommeil

La technique du 4-7-8: pour vous endormir paisiblement

Le sommeil ne vient pas , Morphée **boude** votre nuit , **pratiquez** cette respiration passez de vous même en ondes alpha (> de 8 à 12 > Hz) entre veille et sommeil

Fuyez. Le sommeil , **restez en** état de veille ,au repos et obligez vous à pratiquer les (pranayama) respirations .

1 commencez par expirez par la bouche en vidant complètement l'air des poumons.

2. Fermez la bouche, , inspirez par le nez en gonflant le ventre et comptant silencieusement jusqu'à 4.

3- **Bloquez le souffle** en comptant lentement jusqu'à 7.

23

Le mudra de l'insomnie

Ce geste combat **l'insomnie**

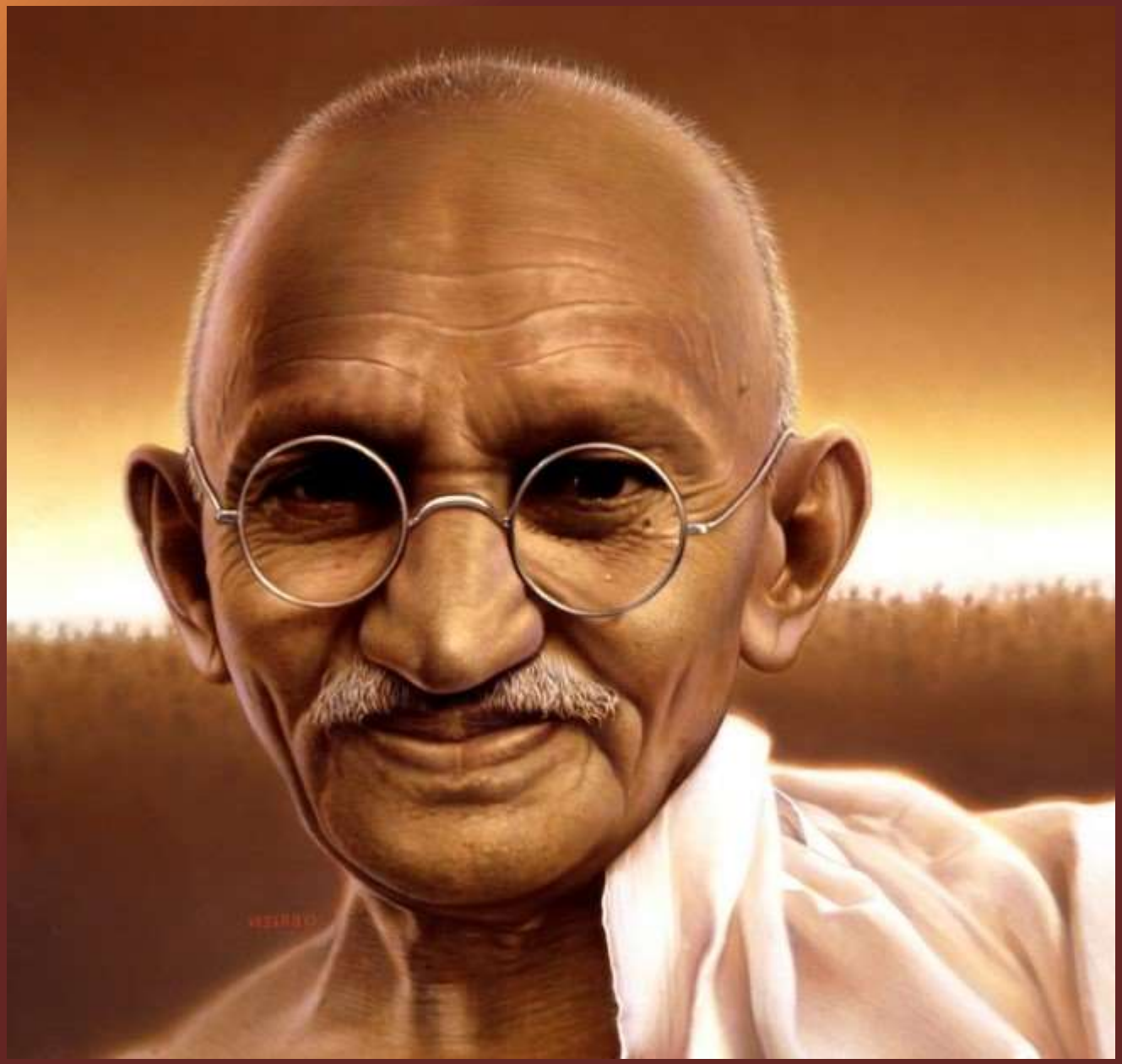
1) Mains jointes, entrelacer vos doigts en expirant , et presser en même temps tous les doigts

2) Puis inspirez en montant **les** doigts à la verticale gauche

3) Repliez en expirant les doigts.
expirez en les repliant

les doigts se lèvent **à nouveau** à la verticale et se replient **sur les** rythmes de votre, respiration

Comptez 27 FOIS ,EN RESTANT CONCENTRE SUR VOTRE SOUFFLE



Les réponses de Gandhi aux questions de la Vie

Quel est le plus beau jour ?

Aujourd'hui

La chose la plus facile ?

Se tromper

Le plus grand obstacle ?

La peur

La plus grande erreur ?

Céder

La racine de tous les maux ?

L' égoïsme

La plus belle distraction ?

Le travail

La pire défaite ?

Le découragement

Les meilleurs enseignants ?

Les enfants

Ce qui est à la base ?

La communication

Ce qui te rend heureux ?

Être utile aux autres

Le plus grand mystère ?

La mort

Le pire défaut ?

Les sautes d'humeur

La personne la plus dangereuse ?

Le Menteur

Le sentiment le plus néfaste ?

L'envie

Le plus beau cadeau ?

Le pardon

Ce qui est essentiel ?

Une maison

Le sentiment le plus fort ?

La paix intérieure

La protection la plus efficace ?

L'optimisme

La plus grande satisfaction ?

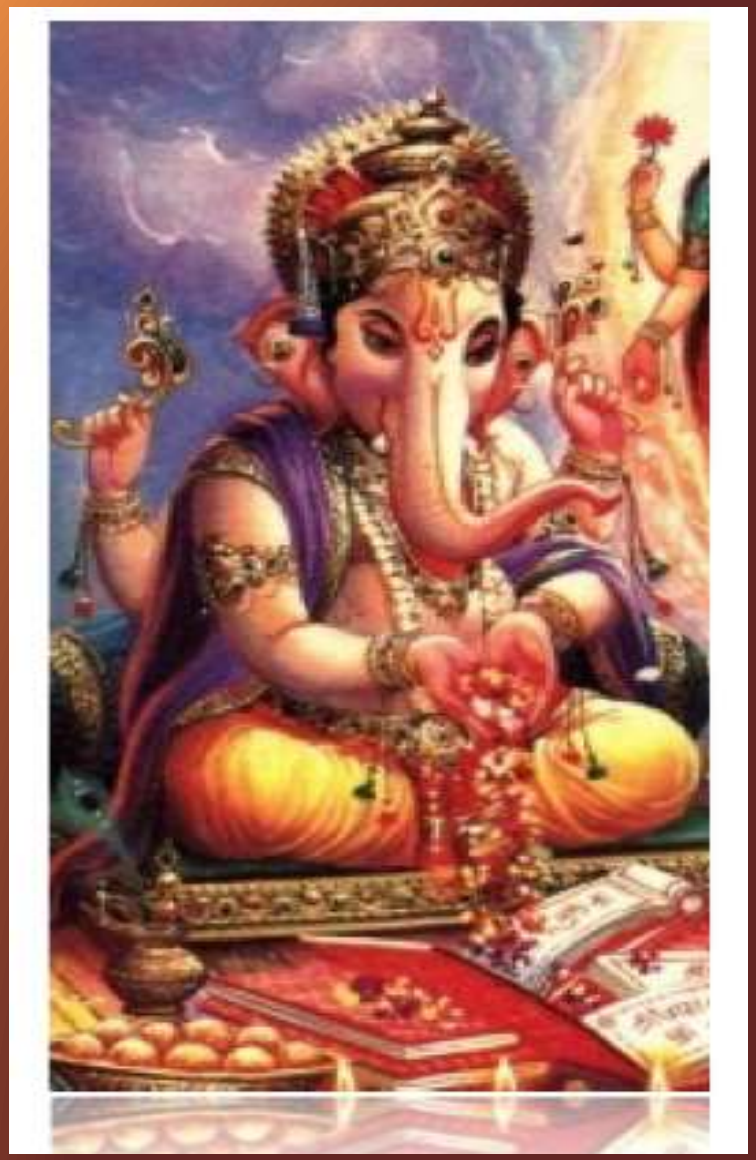
La réalisation

La force la plus puissante ?

La foi

Les personnes les plus nécessaires ?

Les parents



सुनने के लिए धन्यवाद

« Je vous remercie

pour votre écoute »

खुद का ख्याल रखें

« Prenez soin de Vous »

Ghislaine