

Dernière mise à jour

mars 2026

Version numéro 03

SCRIPTS YOGA NIDRĀ ET MÉDITATIONS

WLADIMIR
DUMAS

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*om saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryam karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai |
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||*

SCRIPTS YOGA NIDRĀ ET MÉDITATIONS

3

1 LES BASES

- Introduction
- Phase créative
- Phase de discernement

2 YOGA NIDRĀ

- Quelques recherches scientifiques
- 7 étapes du Yoga nidrā

3 MÉDITATIONS

- Pratique
- Exemple de script

1

LES BASES

1.1 Introduction

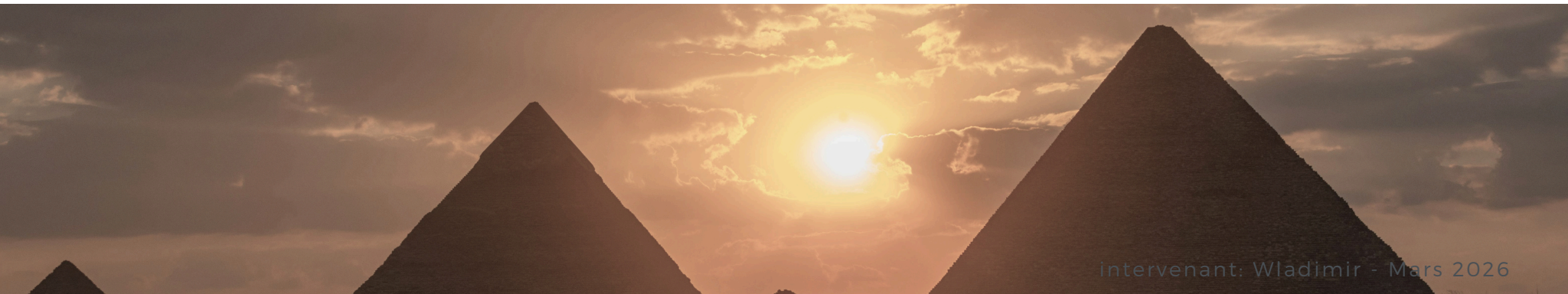
- Cadre du cours
- Avantages des scripts

1.2 Phase créative

- Inspiration: moments de votre vie
- Inspiration: sources extérieures
- La journée de l'écriture

1.3 Phase de discernement

- Expérience universelle
- Formulations
- Gestion des peurs
- Itération



**COMMENT GUIDER AVEC AISANCE
DES SÉANCES DE DÉTENTE, DE
YOGA NIDRĀ ET DE MÉDITATION ?**



• LA FORME

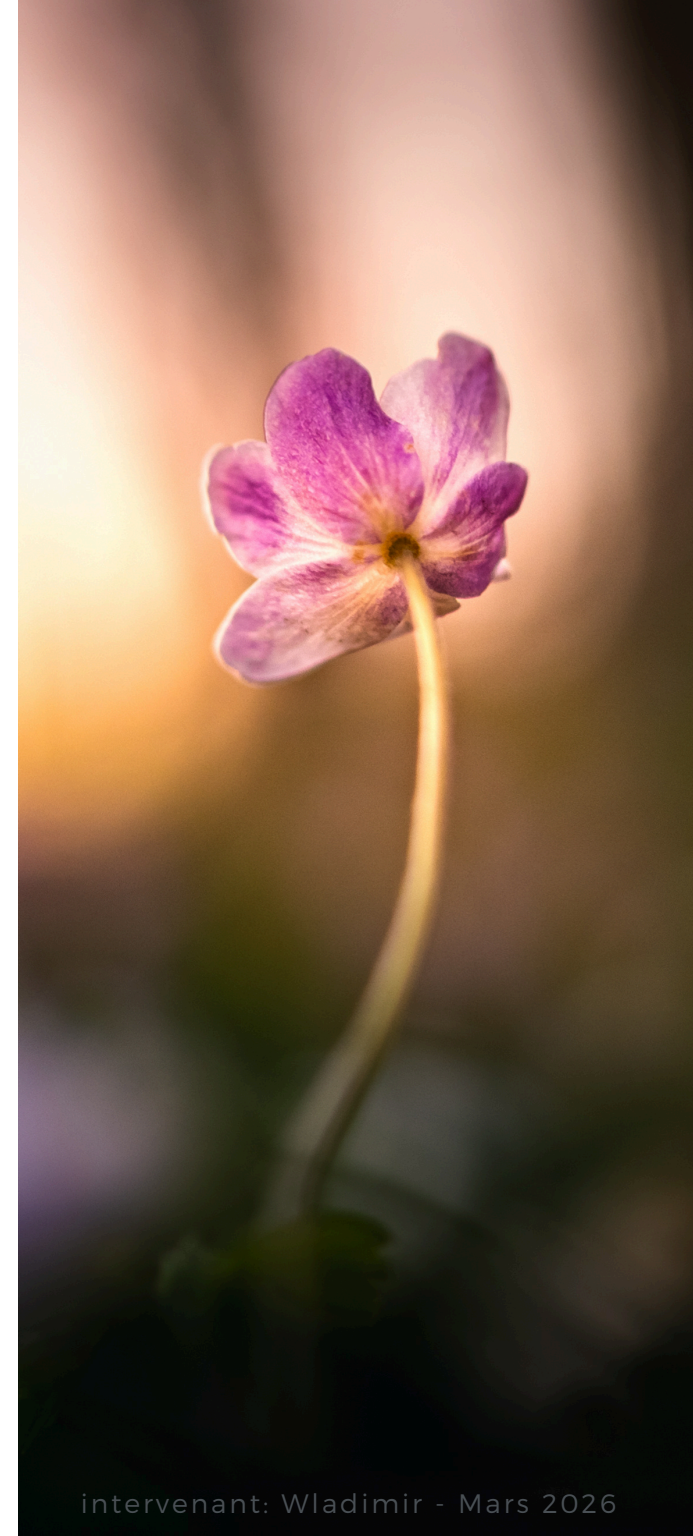
La voix, sa relation à la posture, la détente du corps, le souffle et son état mental. Les bases sur la façon d'échauffer et d'entraîner notre instrument vocal, de moduler sa voix. L'utilisation de la voix dans le cadre d'un cours de yoga.



• LE CONTENU

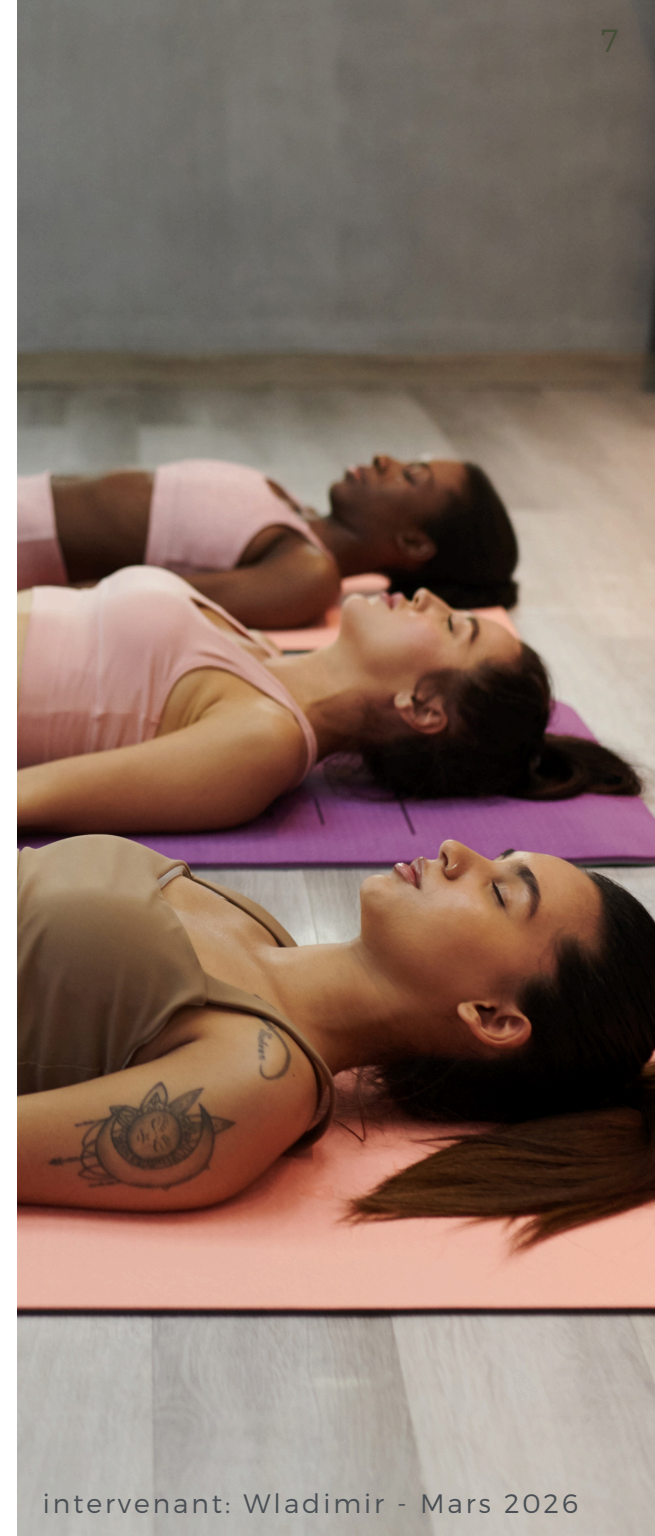
Les mots utilisés, les idées véhiculées, les éléments à dire ou à omettre.

Script : texte écrit ou “partition vocale”, avec l'ensemble des éléments pouvant nous aider à dérouler la séance avec sérénité et aisance.



LES PRINCIPAUX AVANTAGES À ÉCRIRE UN SCRIPT

- Support pour analyse et prendre du recul sur les mots que l'on choisit
- Yoga Nidrā (jusqu'à 1 h 20), période longue → support
- Ne rien oublier
 - Aisance
- Stress, les événements de vie
 - Constance
- Retrouver un état particulier à travers les mots
- Transmission dans une langue moins familière
- Terme précis et références (anatomie, mantra...)
- La démarche est l'essence
 - L'essentiel n'est pas forcément le résultat, mais la démarche



Pouce droit

[prérequis: *śavāsana*]

[temps mini: 10 min]

Si vous avez envie d'être confortable lors de la séance, vous avez des couvertures à votre disposition au fond de la salle. Prenez le temps de vous installer confortablement *śavāsana*.

[Silence de la salle]

[3 fois bol chantant / 10 sec interval]

détendez l'ensemble de votre corps
et ressentez le contact entre le corps et votre tapis

[**intro 01**]

Aujourd'hui nous allons naviguer dans le corps.
Parcourir les différentes parties du corps
Cette rotation de la conscience permet une détente profonde

Ressentez le contact des pieds et du sol, le contact des mollets,
du bassin, des épaules et de l'arrière de la tête.

[**intro 02**]

Si votre esprit s'égaré pendant un moment, c'est naturel, plus vous pratiquez et plus le déplacement de votre attention deviendra aisé.

bien,

Ressentez le pouce de la main droite.

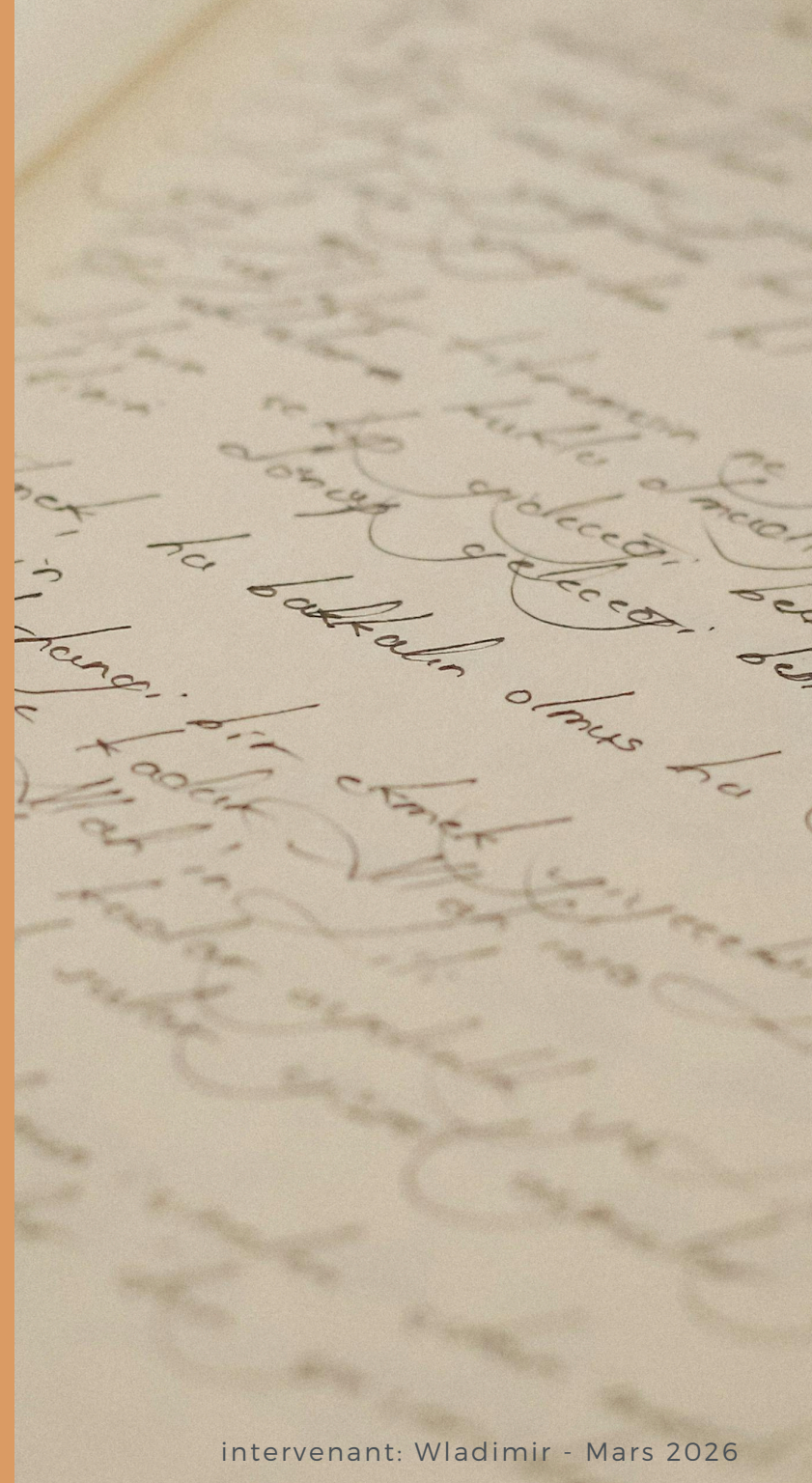
toute votre attention sur le pouce de la main droite

et puis l'index

le majeur

l'annulaire

et l'auriculaire



1

LES BASES

1.1 Introduction

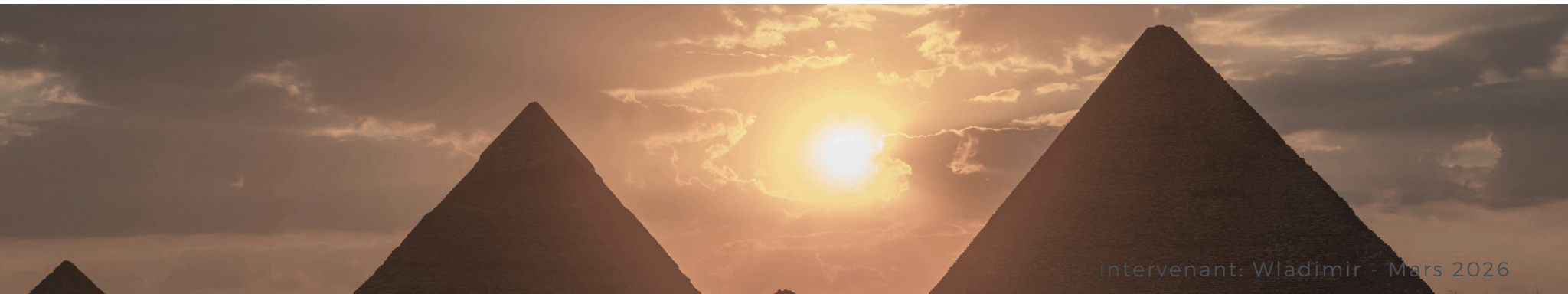
- Cadre du cours
- Avantages des scripts

1.2 Phase créative

- Inspiration: moments de votre vie
- Inspiration: sources extérieures
- La journée de l'écriture

1.3 Phase de discernement

- Expérience universelle
- Formulations
- Gestion des peurs
- Itération





VOTRE VÉCU

Vous ressentez un état que vous souhaitez transmettre à vos élèves de votre vécu.

- Yoga Nidrā :
 - Un moment de plénitude en lien avec la nature
 - Lieux privilégiés : mer, lac, océan, forêt, jardin, montagne
- Méditations
 - Une visualisation
 - Un sens
 - Une métaphore



SOURCES EXTÉRIEURES

Vous vivez une expérience (méditations, détente, yoga nidrā) que vous voulez transmettre à vos élèves :

- guidée par une personne physique
- guidée par une source vidéo, audio
- à travers un texte (Haṭhayogapradīpikā, Gheraṇḍa saṃhitā, ...)



LA JOURNÉE DE L'ÉCRITURE

L'écriture d'une méditation, d'une détente ou d'une séance de yoga nidrā pourra être utilisée sur plusieurs dizaines de cours.

Trouvez l'ensemble des éléments qui vous permet d'être le meilleur de vous-même.

Posez votre méditation, détente, visualisation de yoga nidrā par écrit.

Une fois écrit, réécrivez votre texte en cherchant à dire la même chose avec d'**autres formulations**.

Désactivez toute autocritique, prenez tout ce qui vient.

Retour
d'expérience

2h00 d'āsana,
40 min de prāṇāyāma,
40 min de yoga nidrā
et 2h00 de méditation

RÉPÉTITION ET CONSTANCE

Pour réellement apprendre une méditation ou une pratique de yoga nidrā, il faut l'avoir vécue régulièrement, au moins 60 répétitions, sur un temps long, plusieurs mois.

→ Comprendre les **effets** que peuvent avoir la séance sur notre psyché, notre mental, notre inconscient.

La méditation, la détente ou le yoga nidrā se suffisent à eux-mêmes. Ce n'est en aucun cas un **divertissement**, intellectuel ou sensoriel, mais une progression vers les profondeurs de son Soi intérieur.

La **répétition** et la **constance** sont essentielles pour avancer dans la pratique.

Avant de transmettre

Les mêmes consignes sur 60/80 répétitions minimum (sauf visualisation)

1

LES BASES

1.1 Introduction

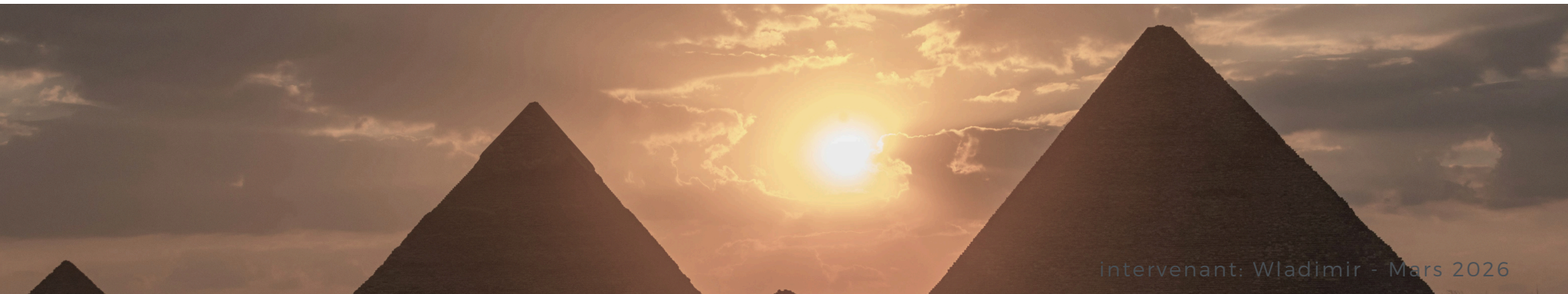
- Cadre du cours
- Avantages des scripts

1.2 Phase créative

- Inspiration: moments de votre vie
- Inspiration: sources extérieures
- La journée de l'écriture

1.3 Phase de discernement

- Expérience universelle
- Formulations
- Gestion des peurs
- Itération



QUELLE EST LA PORTÉE DE MON SCRIPT ?

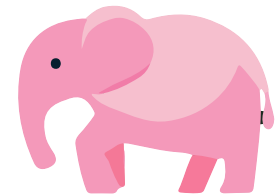
- Certaines expériences nous sont propres et ne sont pas transmissibles du tout à travers un texte, trop personnelles.
- Certaines expériences sont transmissibles, mais ne parleront qu'à un public très restreint.
- Références culturelles, références géographiques, références sociales, références générationnelles...

Identifiez la portée de votre texte.

CORRECTIONS

Une fois le texte écrit, la deuxième phase est de sélectionner, ajuster, trouver les termes qui seront les plus justes.

- Réduisez l'impératif au strict minimum.
 - résistance directe
- Préférez les suggestions.
- Évitez les obligations, "il faut", "vous devez".
- Évitez la négation quand c'est possible.
- Pensez à la sonorité de votre texte.





GESTION DES PEURS

Relisez votre texte et pensez aux peurs les plus courantes que peuvent éprouver les personnes:

- la peur de la mort
- la peur de l'avion
- la peur des espaces clos
- la peur de la hauteur
- la peur des forces de la nature : l'orage, le tonnerre et la foudre
- certains animaux (araignées, souris, serpents...)

**Retour
d'expérience**

**Processus
d'accès à
l'inconscient**



ITÉRATION

Une fois votre texte écrit, le mieux est de **l'enregistrer** pour vivre l'expérience comme pourra le vivre votre élève, en appliquant les méthodes que l'on a vues lors du cours sur le placement de la voix.



Avant de transmettre

Les mêmes consignes sur 60/80 répétitions minimum (sauf visualisation)

1 LES BASES

- Introduction
- Phase créative
- Phase de discernement

2 YOGA NIDRĀ

- Quelques recherches scientifiques
- 7 étapes du Yoga nidrā

3 MÉDITATIONS

- Pratique
- Exemple de script

2

YOGA NIDRĀ

2.1

Quelques recherches scientifiques

- Exemple de protocole du Yoga Nidrā
- Amélioration sur le sommeil et le traitement cognitif
- Réduction douleurs

2.2

7 étapes du Yoga nidrā

- Préparation
- Rotation de conscience
- Conscience du souffle
- Équilibrage des contraires
- Visualisations
- Long silence
- Retour



Step	Time (s)	Description	Rationale
Introduction	166	Instructions to lie supine, hands apart	Physical relaxation
<i>Antar mouna</i> (inner silence)	54	Awareness of sounds (moving from far away to nearby)	Beginning of <i>pratyahara</i> (sense withdrawal)
Visualize body	62		
Awareness of body and space	35	“I will not sleep”	
Awareness of meeting points between body and floor	103		
Resolve	44	Establish a personal goal	
Rotation of consciousness	197	Awareness of each body part	Pratyahara achieved by rapidly shifting awareness from one body part to another and finally away from the body; release of physical tension; release of mental tension ^a
Natural breath and <i>nadi shodhana</i> instructions	106	Alternate-nostril breathing	<i>Pranayama</i> (controlled breathing); pratyahara achieved by shifting awareness away from body parts to the breath
Nadi shodhana independent practice	269		
Opposites: heaviness	40	Recollecting experiences of opposite sensations	Emotional release; systematic arousal of feeling, sensation, and experience
Opposites: lightness	39		
Opposites: cold	34		
Opposites: hot	41		
Opposites: pain	31		
Opposites: pleasure	36		
Checking that the person is still focused on the recording	16	“Are you awake?”	Awareness of tiredness/sleepiness

Visualizations	211	Guided imagery	Mental relaxation; pratyahara achieved through focus on imagined scenes and emotions rather than the physical body
Resolve	35		Regaining focus on the personal goal
Awareness of body/breath	31		Bringing awareness back to the body and present moment
Omkar chanting	22		
Mental Omkar chanting	10		
Awareness of surroundings/room	16		
Closing	6	“Adjust your body for comfort”	Permission to sleep
	5	“Stop listening, let your mind go”	
	3	“Yoga Nidra is now complete”	
Total time	27 min		


Lien direct vers
tableau [↗](#)

Protocol du Yoga Nidrā

A Closer Look at Yoga Nidrā: Sleep Lab Protocol (PubMed 2022)

Lien vers l'article [↗](#)

Step	Time (s)	Description	Rationale
Introduction	166	Instructions to lie supine, hands apart	Physical relaxation
<i>Antar mouna</i> (inner silence)	54	Awareness of sounds (moving from far away to nearby)	Beginning of <i>pratyahara</i> (sense withdrawal)
Visualize body	62		
Awareness of body and space	35	"I will not sleep"	
Awareness of meeting points between body and floor	103		
Resolve	44	Establish a personal goal	Creating intention
Rotation of consciousness	197	Awareness of each body part	<i>Pratyahara</i> achieved by rapidly shifting awareness from one body part to another and finally away from the body; release of physical tension; release of mental tension ^d
Natural breath and <i>nadi shodhana</i> instructions	106	Alternate-nostril breathing	<i>Pranayama</i> (controlled breathing); <i>pratyahara</i> achieved by shifting awareness away from body parts to the breath
Nadi shodhana independent practice	269		
Opposites: heaviness	40	Recollecting experiences of opposite sensations	Emotional release; systematic arousal of feeling, sensation, and experience
Opposites: lightness	39		
Opposites: cold	34		
Opposites: hot	41		
Opposites: pain	31		
Opposites: pleasure	36		
Checking that the person is still focused on the recording	16	"Are you awake?"	Awareness of tiredness/sleepiness
Visualizations	211	Guided imagery	Mental relaxation; <i>pratyahara</i> achieved through focus on imagined scenes and emotions rather than the physical body
Resolve	35		Regaining focus on the personal goal
Awareness of body/breath	31		Bringing awareness back to the body and present moment
Omkar chanting	22		
Mental Omkar chanting	10		
Awareness of surroundings/room	16		
Closing	6	"Adjust your body for comfort"	Permission to sleep
	5	"Stop listening, let your mind go"	
	3	"Yoga Nidra is now complete"	
Total time	27 min		

Lien direct vers
tableau 

Lien vers l'article 



EFFETS DU YOGA NIDRĀ

41 participants novices sur 4 semaines de yoga nidrā

Résultats sur le sommeil

- augmentation efficacité du sommeil (+3,6 %)
- réduction des réveils nocturnes (~ -20 min)
- augmentation activité delta (sommeil profond)

Amélioration objective de la qualité du sommeil

 [Improved sleep, cognitive processing and enhanced learning and memory task accuracy with Yoga nidra practice in novices \(PubMed 2023\)](#)



EFFETS DU YOGA NIDRĀ

41 participants novices sur 4 semaines de yoga nidrā

Résultats cognitifs

- augmentation vitesse de réaction
- augmentation mémoire et apprentissage
- augmentation reconnaissance émotionnelle (émotions positives et négatives)

Amélioration globale du traitement cognitif

 [Improved sleep, cognitive processing and enhanced learning and memory task accuracy with Yoga nidra practice in novices \(PubMed 2023\)](#)



EFFETS DU YOGA NIDRĀ

13 participants sur 8 mois

Protocole spécifique iRest Yoga Nidra pour gestion de la douleur

Résultats:

- Réduction de la consommation de médicaments à base d'opiacé



["I am not pain, I have pain": A pilot study examining iRest yoga nidra as a mind-body intervention for persistent pain. \(PubMed 2025\).](#)

2

YOGA NIDRĀ

2.1

Quelques recherches scientifiques

- Exemple de protocole du Yoga Nidrā
- Amélioration sur le sommeil et le traitement cognitif
- Réduction douleurs

2.2

7 étapes du Yoga nidrā

- Préparation
- Rotation de conscience
- Conscience du souffle
- Équilibrage des contraires
- Visualisations
- Long silence
- Retour



7 ÉTAPES DU YOGA NIDRĀ

			Première détente	Détente	Yoga Nidrā
1	Préparation	Introduction	v	v	v
		Son apaisant / Mantra	v	v	v
		Samkalpa	∅	∅	v
		Sons environnants	[v]	[v]	[v]
		Ancrage	v	v	v
2	Rotation de conscience	Scan corporel simple	v	v	v
		Pouce droit	∅		
3	Conscience du souffle	Témoin de la respiration	[v]	[v]	[v]
		Respiration mentale alternée	∅		
4	Équilibrage des contraires	Poids / Légèreté	[v]	[v]	v
		Froid / Chaud	[v]	[v]	v
		Douleur / Félicité	∅	∅	[v]
5	Visualisations	Espace mental	∅	[v]	[v]
		Cakra	∅	[v]	[v]
		Refuge	[v]	[v]	[v]
		Histoires (4 phases)	[v]	[v]	[v]
		Images courtes	[v]	[v]	[v]
6	Long silence		v	v	v
7	Retour	Retour au corps	v	v	v
		Réintégration de l'environnement	v	v	v
		Samkalpa	∅	∅	v
		Son apaisant / Mantra	v	v	v
	Durée de la séance		5-30	10-60	20-80

v: fortement conseiller

[v]: option possible

∅: fortement déconseiller

80min soit 1h20

1 PRÉPARATION

- Introduction
- Son apaisant / Mantra
- Saṃkalpa
- Sons environnants
- Ancrage





SENSATION DE SÉCURITÉ PAR FAMILIARITÉ

La relaxation ou le yoga nidrā demande souvent des **prérequis**, des éléments peuvent être introduits lors des **cours de yoga précédents**.

Certains éléments peuvent aussi être présentés, lors du **yoga postural** ou lors des **exercices respiratoires** de la session en cours, pour préparer l'élève aux éléments qui lui seront suggérés lors de la phase de détente ou yoga nidrā.

écriture script:

[prérequis: śavāsana et variations]

[prérequis: Maṇipūra cakra]



SENSATION DE SÉCURITÉ DANS L'ESPACE

Préparation du lieu (physique ou virtuel):

- température, période longue dans l'immobilité
 - couvertures
 - plaids
- vêtements confortables
- diminution de la lumière (éventuellement masque de visage)
- encens



écriture script:

[lieu: ences élément terre]

[matériel: Trāṭaka]

Communication
message au préalable



SENSATION DE SÉCURITÉ DANS L'ESPACE

Gestion de l'espace :

- Courant d'air
- Système de chauffage
- Personnes extérieures

Vous êtes responsable de vos élèves qui se retrouvent dans une posture de vulnérabilité.

écriture script:

Maintenant, je vais fermer les rideaux

sensation de protection de vos élèves

SENSATION DE SÉCURITÉ DANS LE TEMPS

Préparation durée :



- communiquer sur la durée
- se renseigner sur les impératifs horaires des élèves
- se renseigner sur les impératifs horaires du lieu

écriture script:

[durée mini: 40 min]

**Retour
d'expérience**

Cours entre 12 / 14h



RAPPORT AU CORPS DE L'ÉLÈVE

Vous êtes responsable que l'**intégrité physique** de vos élèves soit respectée.

Exemples de cas :

- Yoga pour enfants “mon tapis mon espace”
- Entre parents et enfants, “les corrections de postures ne se font que par les professeurs”
- Entre élèves : “Lors de la relaxation, restez dans votre espace, si un élève s’endort. Je m’occuperais, de le ou la réveiller en douceur en lui touchant l’épaule droite.”

écriture script:

Si jamais vous vous endormez, ce n'est pas grave, par contre si vous ronflez, pour ne pas déranger l'expérience des autres, je vous toucherai l'épaule droite.



RESPECT DE L'INTÉGRITÉ MORALE

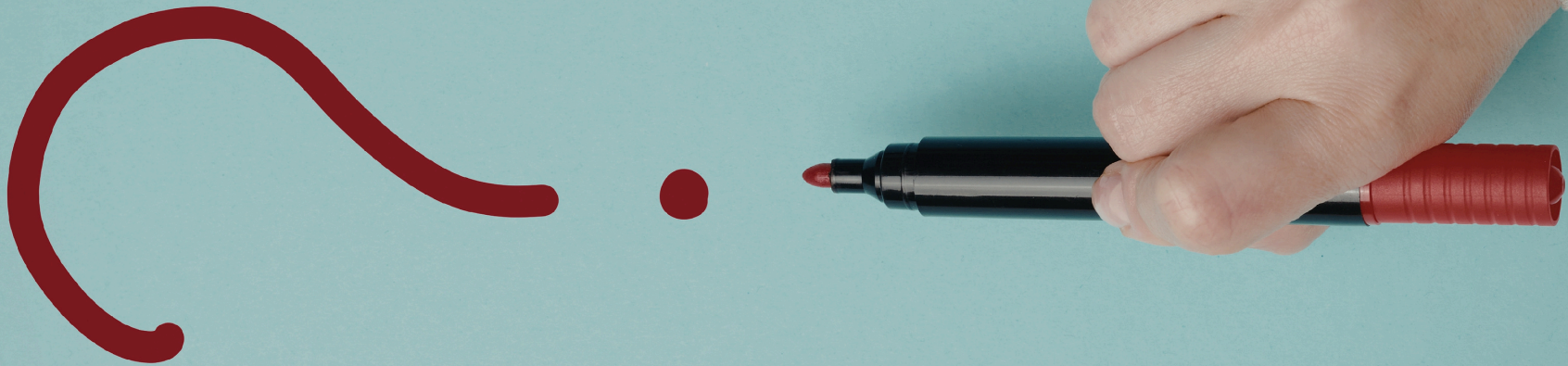
- Bruits corporels:
 - Bruits juste avant de dormir (relâchement)
 - Bruits de ventre
 - Bruits de flatulences
 - Ronflements
- Spasmes

→ Si possible couvrir les bruits par la voix ou avec l'instrument

écriture script:

[1 fois bol chantant]

“Je suis réveillé, ici et maintenant”



PROFESSIONNALISME

Pour pouvoir **répondre aux questions** les plus fréquentes de vos élèves, vous pouvez ajouter une section en début ou fin de script avec des références d'éléments de votre séance.



écriture script:

[Références]

Note : **système thermo-algique** pour les sensations douloureuses et pour la température, ces deux modalités sensorielles passent par le même système d'axones (fibre nerveuse) dans la moelle épinière.



LÂCHER-PRISE

- Sensation de sécurité par **familiarité**
- Sensation de sécurité dans **l'espace**
- Sensation de sécurité dans **le temps**
- Respect **l'intégrité physique**
- Respect de **l'intégrité morale**

Donner les conditions, le cadre, pour que l'élève est le plus de facilité à trouver le **relâchement**, un **lâcher-prise**.

Possibilité se montrer **vulnérable**.

1 PRÉPARATION

- Introduction
- Son apaisant / Mantra
- Saṃkalpa
- Sons environnants
- Ancrage





PRÉPARATION > SON ET MANTRA

Son déclencheur de détente répété 3 fois :

- bol chantant
- cybales
- gong

Eventuellement un mantra répété plusieurs fois.

écriture script: _____

[3 fois bol chantant / 10 sec interval]

“Dès que
j’entends le
son de ton bol
chantant, tout
mon corps se
relâche.”

PRÉPARATION > SAṂKALPA

- Le Saṁkalpa vient du cœur.
- C'est l'étoile qui donne une orientation à votre vie.
- Le Saṁkalpa vient spontanément dans un état modifié de conscience.

écriture script:

C'est un moyen de mettre en cohérence toutes les ressources, conscientes et inconscientes,

et de faire avancer tout votre être dans une **même** direction.

Le Saṁkalpa, cette aspiration, donne une direction à votre vie,

– Lorsque l'on choisit un sankalpa, on ne change plus ce Saṁkalpa avant que ce Saṁkalpa ne soit complètement réalisé, que vous n'en ayez plus besoin.

– Le Saṁkalpa est une formule courte et simple.

– Elle est toujours formulée de façon positive.

– Le Saṁkalpa, vous est propre, il reste toujours secret.

Saṁkalpa : Volonté, volition (acte de volonté), but, détermination profonde, raison d'être, aspiration, résolution, intention propre, détermination inébranlable, fixation, souhait, vœu ...

PRÉPARATION > SONS ENVIRONNANTS

L'écoute des bruits et sons environnants permet d'intégrer les bruits dans la détente. Période d'acceptation des bruits alentours, le fait d'y prêter attention permet au mental de **mettre ces éléments en arrière-plan**. Le mental passe d'une attitude d'acteur à celui de **témoin**. Le mental perd l'intérêt à l'écoute des bruits de l'environnement et entre dans le calme.

écriture script:

Écoutez les bruits

tous les bruits



PRÉPARATION > ANCRAGE

Moment d'ancrage essentiel à la pratique. Elle permet à l'élève de s'établir dans son corps et sa relation au sol, à travers les contacts avec ses appuis. Le lien entre la sensation du corps et la terre qui nous soutient.

Exemples écritures scripts :

détendez l'ensemble de votre corps
et ressentez le contact entre le corps et votre tapis

ou

le contact des pieds, des mollets, des cuisses, du bassin, le dos
et de l'arrière de la tête

ou

Ressentez le poids de votre corps



7 ÉTAPES DU YOGA NIDRĀ

			Première détente	Détente	Yoga Nidrā
1	Préparation	Introduction	v	v	v
		Son apaisant / Mantra	v	v	v
		Samkalpa	∅	∅	v
		Sons environnants	[v]	[v]	[v]
		Ancrage	v	v	v
2	Rotation de conscience	Scan corporel simple	v	v	v
		Pouce droit	∅		
3	Conscience du souffle	Témoin de la respiration	[v]	[v]	[v]
		Respiration mentale alternée	∅		
4	Équilibrage des contraires	Poids / Légèreté	[v]	[v]	v
		Froid / Chaud	[v]	[v]	v
		Douleur / Félicité	∅	∅	[v]
5	Visualisations	Espace mental	∅	[v]	[v]
		Cakra	∅	[v]	[v]
		Refuge	[v]	[v]	[v]
		Histoires (4 phases)	[v]	[v]	[v]
		Images courtes	[v]	[v]	[v]
6	Long silence		v	v	v
7	Retour	Retour au corps	v	v	v
		Réintégration de l'environnement	v	v	v
		Samkalpa	∅	∅	v
		Son apaisant / Mantra	v	v	v
Durée de la séance			5-30	10-60	20-80

v: fortement conseiller

[v]: option possible

∅: fortement déconseiller

80min soit 1h20