

Dans le yoga cette modification du mental qui reflète l'absence de tout contenu dans le mental est appelée sommeil.

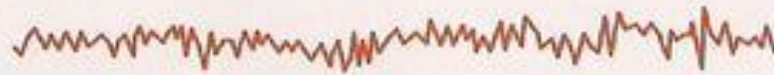
Dans l'état de sommeil profond le mental (l'inconscient) est vide. Il fait ainsi l'expérience du vide pendant laquelle le mental n'est occupé par aucune pensée. Certaines pensées peuvent même entrer dans cet état de vide mental avec les yeux ouverts. Mais ce Vritti ne doit pas être confondu avec l'état de supraconscience, dans lequel il y a pleine concentration, conscience et réalisation du Soi.

L'horloge de la Conscience

Le sommeil est une période de relaxation essentielle, lorsque nos processus physiologiques et notre réactivité aux stimuli extérieurs sont ralentis. Il permet de restaurer notre biochimie, qui inclut l'équilibre de notre système immunitaire (fabrication des globules blancs) et la mise à jour constante du réseau neuronal pendant qu'il assimile de nouvelles expériences et reformule notre personnalité. C'est une phase principale et constructrice de notre métabolisme.

Les ondes : alpha, bêta, thêta et delta, correspondent non seulement aux cycles de sommeil, mais aussi à différents états de veille.

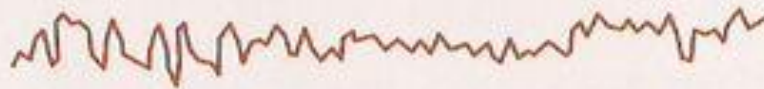
- Les ondes bêta sont les plus rapides avec 15 à 40 cycles par seconde et représentent notre état de veille le plus alerte, par exemple lors d'une conversation animée...*
- Les ondes alpha, entre 9 et 14 cycles par seconde, correspondent à un état méditatif détendu.*
- Les ondes thêta, entre 5 et 8 cycles par seconde, caractérisent un état mental d'indifférence à ce qui nous entoure, lorsque nous entrons dans un état créatif semblable au rêve et que nous perdons presque la notion du temps et de l'espace.*
- Les ondes delta, moins de 4 cycles par seconde, correspondent au sommeil.*
- Une valeur de 0 cycle indiquerait la mort cérébrale, mais la fréquence juste au-dessus signale un sommeil profond sans rêve ou les états réparateurs, proches de*



Ondes alpha : détente



Ondes thêta : somnolence, sommeil léger



Ondes delta : sommeil paradoxal (rêve)



Ondes delta : sommeil profond sans rêve



Phases de sommeil

Les graphiques d'électroencéphalogramme ci-dessus montrent des caractéristiques uniques selon la phase de sommeil ou de détente qu'éprouve le sujet.

La transe, de la méditation profonde.

La Fonction du sommeil

Plus nous approchons du sommeil profond plus nos muscles se détendent, notre rythme cardiaque ralentit, la température du corps décroît et notre esprit conscient lâche prise.

Notre rythme circadien naturel serait de 25 heures mais la lumière du jour par le biais du nerf optique, régule notre cycle de veille de sommeil.

L'effort physique ou mental provoque un besoin accru de sommeil, tandis que le stress et le système nerveux central peuvent perturber notre accès au sommeil profond.

Plus nous vieillissons plus nous entrons dans le sommeil paradoxal pour y rester plus longtemps.

Les autres effets de physiologies du sommeil sont une augmentation de la production de protéines dont les neurones ont besoin, une réduction de la décomposition des protéines et une chute du taux d'hormone de croissance.

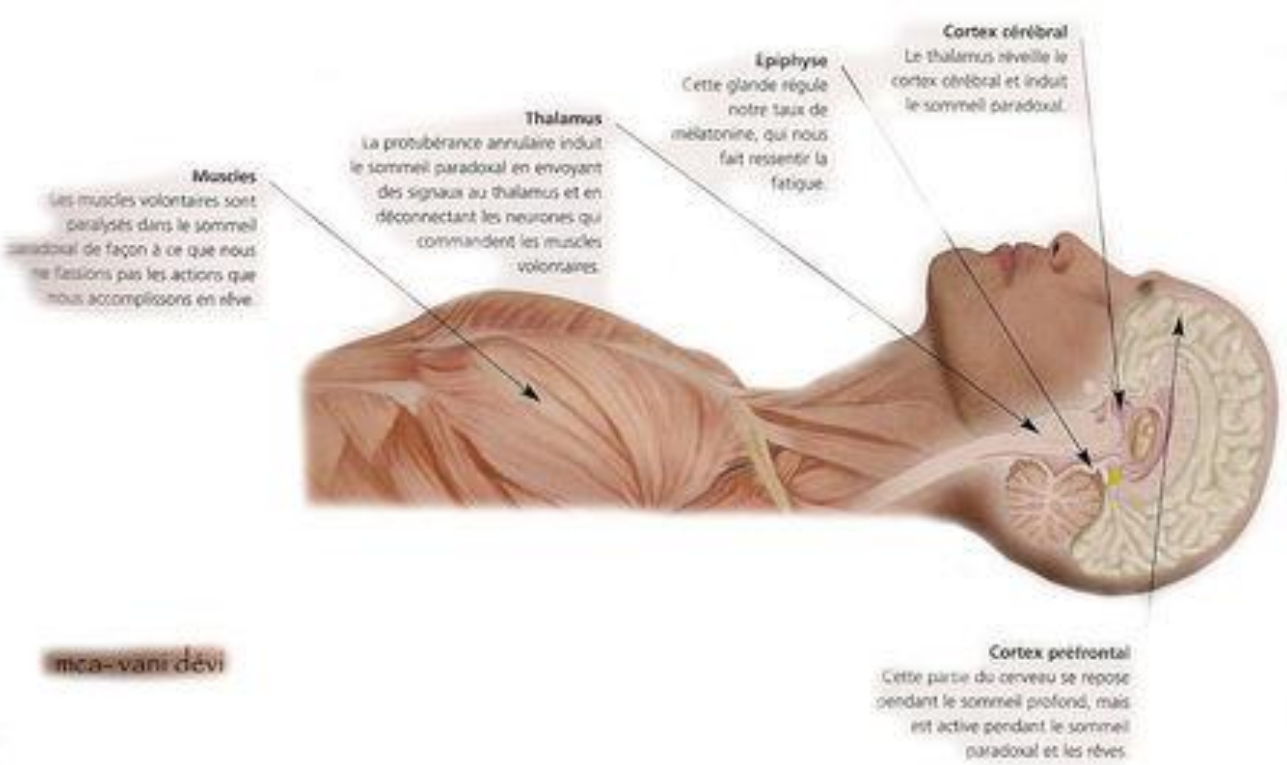
Le sommeil nous procure un répit essentiel pour acquérir de nouvelles connaissances, puisqu'il nous permet d'assimiler les informations.

Swami Satyananda Sarasvati écrit ceci :

Selon le yogi, aussi bien que l'homme de science, le corps physique, dans ses structures chimiques et biologiques, est dans un état de transformation incessante. Mais qu'en est-il du mental ? Certains le conçoivent comme une machine à penser ou comme l'instrument de nos émotions. Mais force est aujourd'hui d'admettre et de comprendre que les pensées, les émotions, les sentiments, ne représentent nullement le mental. Le mental n'est pas une réaction biologique du cerveau.

L'expérimentation scientifique confirme la philosophie du Yoga. Elles révèlent que le mental est plus subtil que les ondes électromagnétiques et plus subtil encore que le plus puissant des rayons laser. Le mental est composé d'une infinité d'expériences, de tendances, de souvenirs enfouis, d'énergie ancestrale et de possibilités latentes. Je fais allusion ici à la nature spirituelle du mental qui est totalement négligée dans nos institutions scolaires, politiques ou religieuses.

© MCA-Vani Dévi



mca-vani devi