

Les segments reichiens¹, en commençant par la tête, et le yoga nidra², en commençant par les pieds, peuvent orienter l'induction hypnotique.

Les 7 segments reichiens

Le niveau oculaire : les yeux, les oreilles et le nez (concerne la période la plus archaïque et notre noyau schizoïdique).

Le niveau oral : la bouche (touche aux soins de l'amour et de la nourriture).

Le niveau cervical : le cou (concerne le narcissisme).

Le niveau thoracique : le thorax, les bras et les mains (lieu des émotions).

Le niveau diaphragmatique : le diaphragme, qui est la séparation entre le haut et le bas du corps (concerne l'anxiété, les troubles psychosomatiques).

Le niveau abdominal : l'abdomen (touche à la digestion des aliments).

Le niveau pelvien : le bassin, les jambes et les pieds (concerne la sexualité).

Les chakras du yoga nidra :

Chakra de la racine : 1er chakra (Muladhara). Situé au niveau du périnée, il est protégé par le sacrum et le coccyx. Chakra sur lequel s'appuie l'énergie.

Chakra des lombaires (ou sacré) : 2ème chakra (Swadhistana). Sacrum, ventre en dessous du nombril. Ce chakra est le lieu de nos peurs et de la vulnérabilité.

Chakra du plexus solaire : 3ème chakra (Manipura). En bas de sternum, c'est la zone du système digestif.

Chakra du cœur : 4ème chakra (Anahata). Zone thoracique. Chakra du système cardiaque, pulmonaire, immunitaire et de la circulation sanguine.

Chakra de la gorge : 5ème chakra (Vishudda). Système du métabolisme.

Chakra du front (3ème œil) : 6ème chakra (Ajna). Chiasma optique. Chakra de la clairvoyance, des perceptions et de la représentation.

Chakra de la couronne : 7ème chakra (Sahasrāra). Zone du cerveau. Chakra de l'éveil et de la réalisation de soi.

¹ Wilhelm Reich (1897–1957), psychiatre et psychanalyste. Disciple de Freud, il développa en 1933 la théorie de la cuirasse caractérielle : l'idée que les frustrations, les tensions émotionnelles et les souvenirs réprimés de l'enfance pouvaient s'accumuler dans l'organisme et avoir une influence sur son développement.

² Très proche de l'hypnose, le yoga nidra est une méthode qui induit un état modifié de la conscience. Le yoga nidra fait partie du « raja yoga ». Le yoga nidra, diffusée dans les années 1960 par Swami Satyananda, est une méthode de relaxation amenant à l'état de méditation. Le yoga nidra reprend en partie l'échelle de Patanjali (yoga sutras) qui comprend 8 étapes. Les 5 premières étapes réduisent la part de la conscience et préparent l'ensemble psycho-physique aux 3 étapes ultimes qui élargissent la conscience.