

Sankalpa vient du sanskrit, **San** qui signifie « connexion avec la vérité la plus haute », et **kalpa**, qui signifie « vœu »

Le **Sankalpa** est la formulation d'une intention sincère, profonde, une volonté affirmée d'accomplir quelque chose, un vœu solennel.

C'est **une graine** que vous plantez en vous, une notion qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et modeler votre vie.

Le moment idéal pour déposer cette intention est **le silence intérieur de Yoga Nidra**. Au début et en fin de Yoga Nidra, l'esprit est ouvert aux suggestions. Dans cet état particulier de conscience, vous plantez votre Sankalpa dans un sol fertile.

Quelques recommandations pour formuler Sankalpa:

- 1.** Sankalpa est répété durant une séance de Yoga Nidra ou tout simplement juste avant de vous endormir ou à votre réveil, **quand votre conscience oscille entre sommeil et éveil.**
- 2.** Sankalpa est court, concret, exprimé avec **simplicité.**
- 3.** Sankalpa est exprimé au présent, **positif.** (Aucune négation: plutôt que « j'arrête de fumer », préférez: « je suis libre de toute dépendance »).
- 4.** Sankalpa est évoqué avec une **conviction** sans faille, étant certain de sa réalisation. Une résolution se fonde sur la volonté. Plus forte est la volonté qui soutient Sankalpa, plus celui-ci s'enracine.
- 5.** Sankalpa vous concerne mais est également **bénéfique pour les autres.**
- 6.** Une fois la formulation établie, elle reste toujours la même. Et c'est ce même Sankalpa qui est répété, inlassablement, **jusqu'à l'expression de sa réalisation.** Il n'en est pas changé avant sa concrétisation. Sankalpa peut ainsi rester identique pendant des années. Il peut même ne pas changer de toute une vie.
- 7.** La formulation de Sankalpa ne passe pas forcément par les mots, c peut être aussi une image.
- 8.** Sankalpa peut, de préférence être évoqué à la fin d'une expiration, durant une **rétenion poumon vide.** Ensuite, après l'avoir exprimé, on n'y pense plus, on n'y revient pas, on ne s'y attache d'aucune manière, **on l'oublie.**
- 9.** Sankalpa est **votre secret.**
- 10.** Si vous hésitez sur le Sankalpa à adopter, choisissez en un simple en lien avec un obstacle concret à surmonter. Une fois se premier obstacle dépassé, **un Sankalpa plus durable** avec un autre objectif pourra émerger.