



WAT IS YOGA NIDRA?

Yoga Nidra is een effectieve techniek voor diepteontspanning, die het mogelijk maakt om je in een halfuurtje lichamelijk, geestelijk en emotioneel volkomen te ontspannen.

Nidra betekent ‘slaap’, dus wordt *Yoga Nidra* vertaald als ‘de slaap van de yogi’s’. Een yogabeoefenaar (yogi of yogini) beschikt over traditionele technieken om de lichaamsfuncties te kunnen beheersen – zoals, bijvoorbeeld, die van de slaap. Vanuit dergelijke technieken, die in India al eeuwenlang worden overgeleverd en in praktijk gebracht, werd ook de Yoga Nidra ontwikkeld. Bij het beoefenen van Yoga Nidra ‘pendelen’ lichaam en geest heen en weer tussen ontspanning en halfslaap. Uit ervaring blijkt dat men na een Yoga Nidra-oefening – vooropgesteld dat er regelmatig geoefend wordt – evenveel is opgeknappt en zich even ontspannen voelt als na drie of vier uur slaap.

Terwijl het lichaam op deze bijzondere wijze in slaaptoestand is, blijft het innerlijk bewustzijn helder wakker. Dat leidt ertoe dat je tijdens de oefening lichamelijke en geestelijke spanningen los kunt laten en blokkades kunt doorbreken. De positieve resultaten van Yoga Nidra kunnen al heel snel door de dag heen ervaren worden: de gezondheidstoestand wordt beter, en er ontstaat een gevoel van ontspannen tevredenheid. Yoga Nidra is een ontspanningstechniek die geschikt is voor iedereen.



Swami Satyananda Saraswati

Swami Satyananda Saraswati is de stichter van de Bihar School of Yoga in India. Hij werd in 1923 in Uttar Pradesh geboren en overleed in 2009. Hij was een leerling van Swami Shivananda (1887-1963), de grote Indiase yogameester en grondlegger van de wereldwijd verbreide Shivananda Yoga.

Een bijzondere persoonlijke ervaring bracht Swami Satyananda ertoe om in het jaar 1968 Yoga Nidra te ontwikkelen: toen hij als leerling bij Swami Shivananda woonde, fungeerde hij als nachtwacht op een school. Van drie tot zes uur 's ochtends sliep hij gewoonlijk. De leerlingen stonden in deze school echter al om vier uur op en begonnen de ochtend met het reciteren van heilige verzen. Toen Swami Satyananda deze verzen enige tijd later weer hoorde, kwamen ze hem heel bekend voor, hoewel hij ze nooit bewust gelezen of gehoord had. Zo ontdekte hij dat wij ook iets kunnen leren en kennis kunnen verwerven zonder de bewuste inzet van onze zintuigen.

Deze belevenis fascineerde hem en liet hem niet meer los. Hij combineerde vervolgens diverse praktijken uit de oude Indiase geschriften tot een heel nieuw systeem. Dit gerichte programma van diverse ontspanningsmethoden en technieken om de geest te beïnvloeden maakt een zeer diepe ontspanning en regeneratie mogelijk op lichamelijk en geestelijk niveau. Volgens deze methode wordt Yoga Nidra sindsdien onveranderd doorgegeven en aangeleerd.

Effecten van Yoga Nidra

SLAAP INHALEN

Yoga Nidra heeft een weldadig ontspannende en balancerende werking op alle vlakken van ons bestaan. De beoefening werkt ontspannend en activerend tegelijk. Je kunt met Yoga Nidra wel tot vier uur slaap inhalen.

KALMTE

Mensen die Yoga Nidra regelmatig beoefenen zijn kalmer, hun reacties zijn rustig en weloverwogen. Het innerlijke reservoir wordt aangevuld en de beoefenaars beschikken over een grotere weerbaarheid – ze kunnen meer aan.

CONCENTRATIE

Het beoefenen van Yoga Nidra verbetert het concentratievermogen en de creativiteit. Veeleisende geestelijke arbeid kan met steeds meer gemak worden gedaan.

INTUÏTIE

De toegang tot onze intuïtie wordt beter door Yoga Nidra. De waarneming van mensen en situaties wordt aangescherpt en beslissingen kunnen gemakkelijker worden genomen. Dat leidt tot meer tevredenheid, op de werkvloer en in het persoonlijke leven.

GEZONDHEID

De algehele gezondheidstoestand wordt stabiel. Bovendien nemen specifieke, acute of chronische klachten steeds meer af of verdwijnen zelfs helemaal.

SLAAPGEDRAG

Yoga Nidra heeft een bijzondere invloed op ons slaapgedrag. Door regelmatig oefenen leert het lichaam anders om te gaan met de slaap. We kunnen beter in- en doorslapen, en slaapstoornissen van uiteenlopende aard worden minder.

Voor wie is het geschikt?

Het antwoord op deze vraag is heel simpel: voor iedereen. Yoga Nidra is een van de weinige ontspanningstechnieken die ieder mens zonder problemen kan beoefenen. De enige voorwaarden zijn een rustige plek om ongestoord te liggen, en de mogelijkheid om de cd af te spelen.

Yoga Nidra wordt door mensen uit alle lagen van de bevolking gedaan. Mensen met een drukke baan, vaders en moeders, oudere mensen, jongeren, jonge ouders, sportlui en minder sportieven – allemaal profiteren ze op dezelfde manier van de ontspannende en tegelijkertijd activerende oefeningen.

Kinderen vanaf 14 jaar kunnen dezelfde oefeningen doen als de volwassenen. Zij kunnen dus gebruik maken van dit boek. Ook jongere kinderen kunnen Yoga Nidra doen. Voor hen zijn er speciale Yoga Nidra oefeningen die vanaf het derde jaar al beluisterd kunnen worden. Zie hiervoor bijvoorbeeld de cd *Yoga Nidra voor kinderen* van Josette van Leeuwen. De geleide oefeningen op deze cd zijn geschikt voor kinderen van 8-12 jaar.

Mensen die regelmatig worden blootgesteld aan zwaardere stresssituaties profiteren in het bijzonder van Yoga Nidra. Zij creëren zo een stevige basis van kracht en rust. Wanneer veeleisende situaties gezien kunnen worden als een uitdaging dan verschuift het perspectief en ervaart men een hogere kwaliteit van leven.



LEREN

Maria, 24, studente met twee bijbaantjes
‘Eigenlijk wilde ik alleen maar een gemakkelijke ontspanningsoefening leren, die ik dan tussen al mijn bezigheden door kon doen om een keer tot rust te komen. De eenvoud van de techniek beviel mij meteen heel goed, en het was gemakkelijk om regelmatig te oefenen. Plotseling merkte ik dat ik me niet alleen veel meer ontspannen en helderder voelde, maar ook dat het leren me beduidend beter afging. Ik kan me beter concentreren en dwaal minder snel af. Ik ervaar hoe langer hoe meer dat Yoga Nidra voor mij veel meer is dan alleen maar die aanvankelijk verwachte ontspanning.’

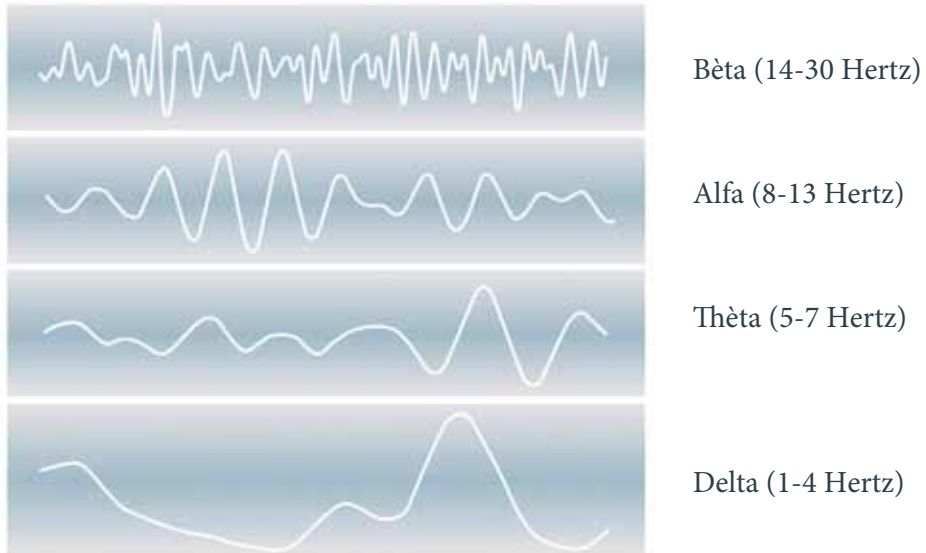




Wat gebeurt er precies?

Tijdens Yoga Nidra gaat de beoefenaar steeds heen en weer tussen ontspanning en halfslaap. In beide toestanden vertonen de hersenen verschillende hersengolven. Deze hersenactiviteit kunnen we door middel van een elektro-encefalogram (EEG) precies vaststellen. Wisselingen in spanning worden daarbij aan de oppervlakte van de schedel gemeten en grafisch weergegeven. Deze spanningswisselingen komen voort uit de fysiologische gebeurtenissen in elke hersencel.

De eenheid waarmee deze spanningswisselingen worden weergegeven noemen we Hertz, trillingen per seconde. Er worden vier frequentiebereiken van hersenactiviteit onderscheiden, die steeds een bepaald gedeelte vertegenwoordigen van het hele spectrum van het beeld van de hersengolven:



Bètagolven zijn de hersengolven die de boventoon voeren als we wakker zijn. Een groter aandeel aan *alfagolven* wordt geassocieerd met een gewone ontspannen toestand, waarbij we nog wel wakker zijn, bijvoorbeeld als we liggen luisteren met de ogen dicht. *Thètagolven* treden vaker op in de voorstadiën van de slaap, het dommelen, maar ook tijdens heldere meditatie. De bewuste waarneming van de omgeving verdwijnt langzaam. *Deltagolven* zijn kenmerkend voor de diepe slaafase. In deze fase neemt de slaper zijn omgeving niet meer waar.

Yoga Nidra is een ontspanningsmethode. Tijdens de oefening bevindt de hersenactiviteit zich voornamelijk in het alfa-domein. Dat duidt op ontspanning. Tijdens de oefening kun je deze ontspanning goed waarnemen. Je gedachtstroom komt tot rust en in het lichaam treedt een gevoel van zwaarte op.

Yoga Nidra is tegelijkertijd ook activerend, in die zin dat je je erna lichamelijk en geestelijk fris en helder voelt. Tijdens de oefening komt de hersenactiviteit dan ook in het thèta-domein. Dat gebeurt precies op het moment dat je de indruk krijgt dat je wegzakt in de slaap, of dat je een deel van wat er gezegd wordt niet meegemaakt hebt. Dan bevindt je je in de halfslaap van de thèta-fase. Tijdens die momenten haal je slaap in.

Yoga Nidra is zo opgezet dat je door de helder gestructureerde aanwijzingen helder wakker blijft en helemaal geen gelegenheid krijgt om in een diepe slaap weg te zakken. Heel anders dan bij een kort middagslaapje, waarbij je wel in een diepe slaap wegzakt. Dat is ook de reden dat veel mensen zich nadien nog versuft voelen en een poosje nodig hebben om weer helemaal wakker te worden. Bij Yoga Nidra gaat dat heel anders. Door de bijzondere opbouw van de begeleidende tekst pendel je hier uitsluitend tussen de alfa- en de thèta-fase heen en weer, zonder in de delta-fase van de diepe slaap te komen.

Het enige wat je bij het oefenen echt nodig hebt is dus een rustige plek, een half uur tijd en een cd- of mp3-speler.