

Femmy Brug

# Yoga Nidra

## voor kinderen en tieners

Een bijzondere techniek voor ontspanning,  
meditatie en concentratie



‘Door Yoga Nidra kunnen de eigen mogelijkheden en talenten van  
ieder kind tot bloei komen, moeiteloos en spontaan.’

Uit: *Yoga Nidra* – Swami Satyananda Saraswati

Yoga Nidra voor kinderen en tieners – Femmy Brug

© 2018 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

ISBN 978.90.8840.184.8

NUR 726/190

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welk andere wijze ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Inleiding .....	5
De opzet van dit boek .....	6
<b>Deel 1: Wat is Yoga Nidra? .....</b>	<b>8</b>
Yoga Nidra voor kinderen en tieners .....	15
Toepassingen van Yoga Nidra .....	17
Sankalpa .....	20
Over visualisaties en verspringende beelden .....	25
Het spraakritme in Yoga Nidra .....	27
Veelgestelde vragen .....	29
<b>Deel 2: De Yoga Nidra's .....</b>	<b>36</b>
Yoga Nidra 4 – 7 jaar (1) .....	39
Yoga Nidra 4 – 7 jaar (2) .....	41
Yoga Nidra voor 7 – 10 jaar (1) .....	44
Yoga Nidra voor 7 – 10 jaar (2) .....	47
Yoga Nidra 8 – 13 jaar (1) .....	51
Yoga Nidra 8 – 13 jaar (2) .....	55
Yoga Nidra 10 – 16 jaar (1) .....	60
Yoga Nidra 10 – 16 jaar (2) .....	65
Yoga Nidra 12 – 18 jaar (1) .....	69
Yoga Nidra 12 – 18 jaar (2) .....	73

Inleiding Yoga Nidra in de klas .....	78
Yoga Nidra in de klas (1) .....	79
Yoga Nidra in de klas (2) .....	83
Yoga Nidra <i>special needs</i> .....	89
Bij slaapproblemen .....	93
Een korte Yoga Nidra voor kinderen en tieners voor in bed .....	94
Yoga Nidra tijdens de zwangerschap .....	97
Variaties voor visualisaties en verspringende beelden .....	99
Lente visualisatie beelden .....	99
Zomer visualisatie beelden .....	100
Herfst visualisatie beelden .....	101
Winter visualisatie beelden .....	102
Verspringende beelden 4 – 7 jaar .....	103
Visualisatie beelden vanaf 7 jaar .....	103
Verspringende beelden vanaf 8 jaar .....	105
<i>Rapid images</i> voor tieners, beelden om de chakra's in balans te brengen .....	106
Chakra beelden 1 .....	106
Chakra beelden 2 .....	107
<b>Deel 3: Ervaringen met Yoga Nidra .....</b>	<b>109</b>
Tot slot .....	128

# Inleiding

Mijn werk als yogadocent begon twintig jaar geleden, in Engeland. In 2002 ontmoette ik een speciale docente, Swami Vedantananda Saraswati bij wie ik de opleiding volgde om kinderyoga te geven. Tijdens die opleiding kwam ik voor het eerst in aanraking met Yoga Nidra, een eeuwenoude techniek, toegankelijk gemaakt voor de westerse mens door de grondlegger van de Bihar School of Yoga, Swami Satyananda Saraswati. Ik ben door de jaren heen in contact gebleven met mijn docente Vedanta en heb sindsdien vele bijscholingen gevolgd in deze bijzondere yoga traditie. Yoga Nidra sprak me erg aan en in 2005 heb ik al cd's gemaakt met Yoga Nidra's voor tieners. Ik zag zoveel mogelijkheden voor deze techniek voor kinderen en tieners en dat is alleen maar sterker geworden. Onze huidige levensstijl met alle prikkels, de invloed van de sociale media, de druk op kinderen, het zijn maar een paar redenen, er zijn er veel meer, om Yoga Nidra aan te bieden. Ik was dan ook heel erg blij om door uitgeverij Panta Rhei gevraagd te worden een boek te schrijven over de beoefening voor deze doelgroep.

Door de beoefening van Yoga Nidra worden lichaam, geest én de emoties gekalmeerd en in balans gebracht. Wat een prachtig geschenk aan onze kinderen.

In dit boek wordt aandacht besteed aan de theorie, maar het is ook juist een erg praktisch boek. Er zijn een aantal Yoga Nidra's voor verschillende leeftijden volledig uitgewerkt. Deze zijn allemaal getest in de praktijk door mijzelf en ook door een aantal kinderyogadocenten die ik heb opgeleid. Zij hebben de Yoga Nidra's gedaan met hun eigen kind, in een kinderyogales, in

de klas en met volwassenen met een verstandelijke beperking. Hun feedback is verwerkt en reacties zijn ook weergegeven. Het ontroerde mij vaak als ik deze zag. Het blijkt steeds weer dat kinderen en jongeren zich makkelijk kunnen overgeven aan deze beoefening en dat wij niet veel hoeven uit te leggen, zelfs niet in grote groepen zoals een schoolklas.

Veel dank aan Ria Voerman, Nienke Bouwers, Anke de Laat, Brenda de Boer, Marion Scheltema, Sissy Hoebrecht, Maaïke Talman-Roozendaal, Jana Zajec en Heidy Starke. Veel dank aan de kinderen van mijn eigen yogalessen, de kinderen wiens tekeningen gebruikt mochten worden én mijn drie (nu volwassen) kinderen met wie ik door de jaren heen Yoga Nidra heb gedaan.

Heel veel dank aan mijn docente Swami Vedantananda Saraswati met wiens toestemming dit boek is geschreven. Ik heb zo ontzettend veel van haar geleerd en ook heeft zij bijgedragen aan dit boek door mijn vragen te beantwoorden. Dit boek is opgedragen aan Swami Satyananda Saraswati met de wens dat het mag bijdragen aan het toegankelijk maken van deze prachtige methode voor alle kinderen en tieners; de volwassenen van morgen!

## **De opzet van dit boek**

Allereerst wordt ingegaan op de theorie van Yoga Nidra, wat het is en hoe het werkt, voor volwassenen, het belang van de techniek voor kinderen, de verschillen en veiligheid.

Dan volgen een aantal Yoga Nidra's voor verschillende leeftijden en met verschillende lengtes.

Er is speciale aandacht ook voor kinderen/jongeren met special needs, een Yoga Nidra specifiek voor het slapen gaan en Yoga Nidra's voor in de klas.

Er is een aantal variaties opgenomen om de sectie 'verspringende beelden' te variëren. Deze kun je aan het eind van het boek terugvinden.

Tenslotte wordt ingegaan op de ervaringen van kinderen, je kunt lezen hoe ouders, begeleiders, yogadocenten en leerkrachten de Yoga Nidra's hebben gedaan en wat de terugkoppeling was. Er zijn ook tekeningen van kinderen opgenomen (met toestemming), omdat het zo mooi weergeeft hoe de methode verwerkt wordt door het (on)derbewuste.

Achterin dit boek zijn contactgegevens opgenomen en bronnen voor diegenen die geïnspireerd zijn verder te lezen en te leren.

Tenslotte: Voor de leesbaarheid is vaak alleen het woord kinderen gekozen, maar altijd wordt bedoeld: kinderen én tieners/jongeren.

De modellen in dit boek zijn: Emy, Arthur, Raphael, Ninian en Eunice.





Deel 1:

# Wat is Yoga Nidra?



# Wat is Yoga Nidra?

In dit hoofdstuk wordt kort uitgelegd wat Yoga Nidra is, gericht op de volwassene. Later wordt ingegaan op het belang voor kinderen en tieners en worden ook zorgvuldig de verschillen aangegeven. Yoga Nidra is namelijk een specialistische én speciale beoefening. Heel geschikt en belangrijk voor kinderen en tieners, mits het aangepast en veilig is. Hierop wordt later ingegaan, dit deel beschrijft de waarde voor volwassenen en kort de achterliggende theorie.

De beoefening van Yoga Nidra is enerzijds simpel en geschikt voor iedereen, anderzijds complex met vele lagen. Er is voor gekozen de uitleg hier beknopt te houden, omdat dit boek zich specifiek richt op Yoga Nidra voor kinderen en tieners. Voor een volledige uitleg omtrent de diepgang en oorsprong van de techniek verwijs ik naar het boek *Yoga Nidra* uitgegeven door de Bihar School of Yoga en vertaald in het Nederlands.

Yoga Nidra is een techniek van zowel diepe ontspanning als meditatie. Yoga Nidra is een eeuwenoude techniek die toegankelijk is gemaakt en ontwikkeld door een groot yogameester, Swami Satyananda Saraswati. Door zijn inzicht en talent dit uit te leggen en aan te leren aan zijn leerlingen is deze techniek nu zeer waardevol voor de westerse mens.

In het gelijknamige boek *Yoga Nidra* (Swami Satyananada, Bihar School of Yoga) wordt uitgelegd dat deze beoefening een systematische methode is om volledige ontspanning te ervaren op fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Het is een techniek waarvan de uitvoering nauw komt, de volgorde, opbouw en het taalgebruik zijn erg belangrijk. In dit boek is daar zorgvuldig mee omgegaan.

Ontspanning wordt ons voortdurend aangeraden in onze drukke chaotische westerse samenleving. Veel volwassenen ervaren stressgerelateerde problemen die zich zowel in fysieke klachten kunnen uiten (bijvoorbeeld rugpijn, buikpijn, stijfheid etc.) als in mentale klachten (bijvoorbeeld depressie, burnout of angst). Dit laatste zien we in de westerse wereld steeds meer bij kinderen en tieners; angst, depressie, ADHD, zijn een aantal voorbeelden van een disbalans, vaak in het zenuwstelsel. Maar eigenlijk lopen we altijd achter de zaken aan. Als wij lichaam en geest gezond houden zullen spanning en druk zich niet, of veel minder vast zetten in het lichaam.

Yoga Nidra is opgebouwd uit twee woorden; *yoga* betekent 'eenheid' en *nidra* betekent 'slaap'. In Yoga Nidra zijn zowel lichaam als geest helemaal ontspannen. De geest blijft helder en alert, het bewustzijn komt in een diepere staat van aandacht, het denken wordt uitgeschakeld, waardoor positieve veranderingen mogelijk worden. Zo wordt Yoga Nidra ook wel beschreven als 'dynamisch slapen'. De beoefenaar komt in een staat tussen slapen en wakker zijn in, en hierdoor in contact met het onbewuste en onderbewuste. Ons denken, ons intellect is nodig en krachtig, maar het kan ons ook hinderen. Intellect en logica accepteren niet alles, door ervaringen en conditionering is dit deel van de geest beperkt. In Yoga Nidra laten we deze aspecten tot rust komen en wordt het diepere bewustzijn aangesproken. Wat we het diepere bewustzijn aanbieden in de vorm van een idee of impressie kan niet worden afgewezen. Daarom is dit een krachtige techniek om verandering te brengen in aspecten van het leven en de ervaringen van de beoefenaar.

Yoga Nidra vertaalt zich dus als 'psychische slaap', het lichaam slaapt, maar de geest blijft alert. Alle zintuigen trekken zich terug, behalve het gehoor. Het is een systematische manier om totale fysieke, mentale en emotionele