



Hoofdstuk 1 - Wat is Yoga Nidra?

Yoga Nidra betekent letterlijk 'Yogische Slaap'. Het is een oude techniek waarbij de beoefenaar in een diepe staat van bewuste ontspanning komt. Het is een systematische oefening om het bewustzijn van onze buitenwereld naar onze innerlijke wereld te verschuiven.

Het brengt ons in een staat van diepe slaap waar onze zintuigen, intellect en geest ontspannen. We worden vrij van de concepten tijd, ruimte en rede. Wanneer dit gebeurt, neemt de hersenactiviteit af en gaat het lichaam in een helende staat. Daarom wordt er ook gezegd dat een uur Yoga Nidra hetzelfde voordeel kan geven als een slaap van vier uur. Als het lichaam in een helende staat komt, kun je de gifstoffen op cellulair niveau opruimen, de geest verfrissen en bagage uit het onderbewustzijn verwijderen.

Yoga Nidra kan door iedereen worden beoefend. Het biedt enorme voordelen voor iedereen die moeite heeft om los te laten, mensen die lijden aan slaape gebrek, trauma, burn-out en angst. Het is ook zeer heilzaam en heeft een grote genezende kracht voor iedereen die een dieper gevoel van vrede wil ervaren en een diepere verbinding met zichzelf wil maken. De beoefening van Yoga Nidra leidt ons naar een staat van harmonieus, rustgevend zijn. Vanaf hier kunnen we genezen, herstellen en ontwaken voor ons ware, gelukzalige en eeuwige 'Zelf'.

Want als we buiten nidra zijn, observeren we naar buiten. Wanneer we in een staat van Yoga Nidra komen, observeren we naar binnen. Dat is in een notendop de beoefening van Yoga Nidra: naar binnen kijken, loskoppelen van de buitenwereld, vrij worden van schommelingen van de geest en het 'zelf' observeren. Yoga Nidra betekent zelfverwerkelijking, het 'zelf' observeren.

Als het regelmatig wordt gedaan, kan Yoga Nidra ook leiden tot diepe genezing, het loslaten van negatieve mentale patronen en het loslaten van emotionele stoornissen die geworteld zijn in het onderbewustzijn.

De beoefening van Yoga Nidra wint over de hele wereld aan populariteit naarmate meer en meer mensen de helende krachten ervan ervaren, terwijl lopend onderzoek de doeltreffendheid ervan blijft bewijzen.

In de woorden van Swami Satyananda:

“Het is een toestand waarin je niet slaapt of wakker bent. Als je in slaap valt, is het geen Yoga Nidra. Als je wakker blijft, is het ook geen Yoga Nidra. Als dromen je overvallen, is het geen Yoga Nidra. Yoga Nidra is een staat waarin je je tegelijkertijd bewust bent van de bewuste, onderbewuste en onbewuste velden van je geest. Het is een perfecte therapie. Het verwijdert alle psychologische afwijkingen en samskara's en helpt je om je normale, natuurlijke zelf te worden.”

Wat Yoga Nidra niet is?

Yoga Nidra is niet alleen ontspanning: Het is behoorlijk populair geworden om de term 'Yoga Nidra' te gebruiken voor elke methode die ontspanning biedt. Ook al zorgt de beoefening van Yoga Nidra voor diepe ontspanning, het is niet zomaar een ontspanningsmethode. Yoga Nidra is een specifieke staat van innerlijk bewustzijn. Het is een bewuste ervaring van een droomloze, diepe slaap waarbij een persoon verbonden raakt met de binnenwereld en zich losmaakt van de buitenwereld.



Het is niet alleen een geleide visualisatie: Hoewel geleide visualisatie soms kan worden gebruikt in de beoefening van Yoga Nidra, is het doel om het bewustzijn van de externe wereld naar de interne wereld te verschuiven. Begeleide visualisaties helpen vooral bij het activeren en bewust worden van onze zintuigen en verplaatsen daardoor het bewustzijn naar buiten.

Het zijn niet alleen affirmaties of autosuggesties: Hoewel affirmaties en autosuggestie een onderdeel van Yoga Nidra kunnen zijn om het onderbewustzijn positief te beïnvloeden, gaat het veel verder dan alleen het onderbewuste beïnvloeden.

Het is niet zomaar mijmering: Mijmering is de staat van aangenaam verzonken zijn in droomachtige gedachten. Yoga Nidra kan in eerste instantie een soortgelijk effect veroorzaken, maar is bedoeld om het bewustzijn naar een veel dieper rijk te brengen.

Het is niet alleen een droomstaat: In het begin is het mogelijk om tijdens het oefenen veel complexe dromen te krijgen. Maar Yoga Nidra is geen staat van dromen. Tijdens het dromen zijn de zintuigen en het mentale proces nog volop actief. In de feitelijke staat van Yoga Nidra stoppen de mentale processen, onze zintuigen rusten en de geest wordt helder en kalm.

1.1. Yoga Nidra versus Shavasana

Shavasana is een rustende yogahouding waarbij het fysieke lichaam en de geest stil moeten zijn, en de ademhaling moeiteloos en zacht is. 'Shav' betekent letterlijk 'dood' of 'lijk' en de houding noemt men daarom de Lijkhouding. Deze volledige stilte brengt diepe ontspanning voor lichaam en geest. De Lijkhouding ziet eruit als een gemakkelijke houding, maar veel beoefenaars vinden het bijzonder uitdagend omdat het vereist dat ze de controle over de lichaamsdelen loslaten, waardoor de ademhaling langzamer gaat en de geest tot rust komt.

Shavasana wordt over het algemeen beoefend voor een duur van één tot vijf minuten. Het is gebruikelijk dat mensen indutten in langere Shavasana, bijvoorbeeld in een langere eindontspanning na asana-beoefening. Maar het idee is om gewoon de geest, de adem en de zintuigen stil te houden, zoals in een dode toestand.

In Yoga Nidra begeleidt de leraar zijn/haar leerlingen om comfortabel te gaan liggen. Bij voorkeur liggen de leerlingen in Shavasana, want dat is natuurlijk de meest moeiteloze en uitgebalanceerde rusthouding. Maar het is ook heel gewoon en acceptabel om leerlingen op hun buik of op hun zij te laten liggen. De leraar begeleidt de leerlingen grondig op een gedetailleerd en specifiek script. Aan het begin van de instructies wordt je gevraagd om een Sankalpa te zetten of een besluit voor jezelf te nemen of een beroep te doen op het diepste verlangen.

Je hebt misschien het gevoel ervaren als je half in slaap bent en het voelt vreemd genoeg alsof je hersenen dommelen. Zo'n staat van bewustzijn, tussen wakker zijn en slapen, is een staat waar Yoga Nidra je kan brengen.

Dus, om samen te vatten; Shavasana is een yoga asana, een houding. Yoga Nidra is een staat van bewustzijn, tussen slapen en wakker zijn. Het is een volledige ontspanning van het lichaam, terwijl de geest wakker blijft. Correct gebruik van Shavasana kan iemand in staat stellen om Yoga Nidra te ervaren, maar de twee zijn onafhankelijke concepten. Shavasana is niet vereist voor Yoga Nidra, en de beoefening van Shavasana impliceert niet dat men Yoga Nidra zal ervaren.



1.2. Yoga Nidra versus Hypnose

Zowel bij Yoga Nidra als bij hypnose is het lichaam diep ontspannen en is het onderbewustzijn erg actief. Maar dit zijn de enige overeenkomsten.

Omdat zowel Yoga Nidra als hypnose kunnen worden gebruikt om de geest te beïnvloeden, denken veel mensen dat Yoga Nidra een vorm van hypnose is. Maar zowel de praktijk als het doel zijn heel verschillend. Hoewel ze allebei beginnen met begeleide ontspanning, gaat Yoga Nidra in de ene richting verder en hypnose in een andere. Maar het is waar dat wanneer de zintuigen en de geest tot rust komen, je door een hypnotische toestand kunt gaan. Als je op de hoogte blijft van het lopende proces, kun je die toestand omzeilen.

Daarom herhaalt de leraar je vaak om niet te slapen. In Yoga Nidra probeer je wakker te blijven. Zelfs als je diep ontspant, wil je niet slapen. Je bent je er van bewust dat je bezig bent met Yoga Nidra. In Yoga Nidra is de bewuste geest nog steeds actief en kan deze op elk moment de controle overnemen, terwijl er in hypnose het bewustzijn vaak wordt onderdrukt en je je misschien niet meer herinnert van wat je hebt meegemaakt.

In Yoga Nidra is de rol van de leraar om je te begeleiden en naar een staat van diep bewustzijn te brengen. Bij hypnose neemt de therapeut vaak de controle over de bewuste geest om je onderbewustzijn te verkennen.

1.3. Yoga Nidra versus Ontspanning

Als we het moe worden om iets te doen of hard te werken, moeten we ontspannen. De meeste mensen doen activiteiten zoals muziek luisteren, tv kijken, wandelen of lezen, enz. Dit is geen ontspanning; dit is een afleiding. Hier richten we ons op meer plezierige activiteiten.

Een goede ontspanning is wanneer het lichaam, de geest en de vijf zintuigen rusten. Tijdens de diepe slaap (droomloze slaap) zijn we bijvoorbeeld ontspannen. In diepe slaap komen lichaam, geest en zintuigen volledig tot rust. Ontspanning is nodig, want alleen in ontspanning geneest, herstelt en groeit het lichaam. Maar hier vervaagt het bewustzijn. Daarom zijn we ons niet bewust van wat er gebeurde terwijl we sliepen.

Yoga Nidra begint met ontspanning, maar het gaat veel verder. In Yoga Nidra is ontspanning van lichaam, geest en zintuigen erg belangrijk, maar dat is niet het uiteindelijke doel. In Yoga Nidra is het bewustzijn actief en in een observerende staat. Ook al komen de hersenen in een diepe ontspanningstoestand, je bent je nog vaag bewust van het lichaam, de geest en de zintuigen en je kijkt naar binnen naar het 'Zelf'. Je observeert je Zelf, je ziel, alsof je in een interne spiegel kijkt.

1.4. Yoga Nidra versus Meditatie

Yoga Nidra is geen meditatie. Yoga Nidra en meditatie lijken echter erg op elkaar. Bij meditatie trekken we onze aandacht ook van buitenaf. Eerst beoefenen we Pratyahara, waarbij we de zintuigen terugtrekken, dan gaan we verder met Dharana, concentratie en als we dit goed kunnen, komen we in de staat van Dhyana, meditatie.

Dus in Pratyahara kalmeren we de zintuigen, trekken ze naar binnen, zodat ze geen input hebben. In Dharana is het doel om de geest op één punt te concentreren. En in Dhyana worden we ons bewust van het 'Zelf'.



In meditatie internaliseren we onze focus en zoeken we naar wie we zijn. Dit lijkt erg op Yoga Nidra, maar in Yoga Nidra zijn we gewoon aan het observeren en zijn we actief op zoek naar meditatie.

Je kunt Yoga Nidra zien als een manier om je voor te bereiden op meditatie. Het richt je aandacht naar binnen en helpt je geest en lichaam om de kalme mentale toestand te bereiken die nodig is om effectief te mediteren.

Meditatie is voor de meeste mensen niet gemakkelijk. Als je eerst de kunst van Yoga Nidra onder de knie hebt, zul je uiteindelijk de veel grotere uitdaging verkennen om de geest te concentreren tijdens de beoefening van zitmeditatie.