

Hoofdstuk 2 – De Geschiedenis van Yoga Nidra

Het concept van Yoga Nidra is oud in Indiase tradities zoals het hindoeïsme en het boeddhisme. Yoga Nidra is zo oud als yoga zelf, die duizenden jaren oud is.

Algemeen wordt aangenomen dat de moderne vorm van Yoga Nidra is ontwikkeld door Swami Satyananda. Halverwege de 20e eeuw formuleerde hij de basis van de moderne Yoga Nidra-techniek. In die tijd, de jaren 1940 en vroege jaren 1950, diende hij als een discipel voor zijn goeroe, Swami Sivananda in Rishikesh India.

In zijn werk over Yoga Nidra beschrijft Swami Satyananda acht stadia om in een zuiver stadium van Yoga Nidra te komen. Deze acht fasen zijn:

- Internalisatie
- Sankalpa – Een resolutie die tijdens de oefening door de leerling is gemaakt, om een bepaald doel duidelijk te definiëren en erop te focussen.
- Rotatie van iemands bewustzijn
- Adembewustzijn
- Manifestatie van tegenstellingen
- Creatieve visualisatie
- Sankalpa - Iemands vastberadenheid op een nog dieper niveau begrijpen
- Externalisatie

Swami Satyananda stelt dat de term bestaat uit twee woorden yoga en nidra, waarbij de laatste 'slaap' betekent. Hij definieerde het als volgt:

"Tijdens de beoefening van Yoga Nidra lijkt men te slapen, maar het bewustzijn functioneert op een dieper bewustzijnsniveau. Om deze reden wordt Yoga Nidra vaak aangeduid als psychische slaap of diepe ontspanning met innerlijk bewustzijn."

Als een samenstelling van het Sanskriet kan Yoga Nidra op verschillende manieren worden geïnterpreteerd, waaronder 'de slaap die yoga is', 'de slaap veroorzaakt door yoga' en 'de slaap van yoga'. De specifieke betekenis van de term hangt echter af van de historische context. Op basis van deze historische context heeft Yoga Nidra twee verschillende betekenissen.

2.1. De twee verschillende betekenissen van Yoga Nidra

1. Een Yoga-tantra techniek

Gebaseerd op de studies van Swami Satyananda van tantrische geschriften en zijn verdere ontwikkeling van deze techniek, verwijst Yoga Nidra naar een krachtige ontspannings- en meditatietechniek afgeleid van oude tantra en ontwikkeld door Swami Satyananda van de Bihar School of Yoga.

De hier genoemde techniek van Yoga Nidra zorgt voor diepe lichaam-geest ontspanning met als uiteindelijk doel het vergroten van het zelfbewustzijn.

Yoga Nidra stelt de beoefenaar in staat om gewaar te blijven terwijl hij de droom- en slaapstaat van bewustzijn binnengaat. De staat van Yoga Nidra treedt op wanneer je bij bewustzijn kunt blijven tijdens de diepe slaap (in de Mandukya Upanishad 'Prajna' genoemd).

De techniek is praktisch en laagdrempelig en draagt tegelijkertijd bij aan de ervaring van diepe ontspanning voor gezondheid, mentale rust en hoger bewustzijn. Uiteindelijk veroorzaakt Yoga Nidra staten van hoger bewustzijn.

2. Een Indiaas filosofisch concept

Veel Indiase filosofische en mythologische teksten verwijzen naar Yoga Nidra als de toestand die optreedt wanneer de Indiase hindoegod Vishnu slaapt op het moment dat de schepping wordt vernietigd, genaamd pralaya. Vishnu is de verenigende kracht van het universum, dus als hij slaapt, lost het universum op.

2.2. Nyasa – Subtiële Energie ontwaken

Het kenmerkende kenmerk van Yoga Nidra is de systematische rotatie van het bewustzijn in het lichaam, die is ontstaan uit het tantrische proces van Nyasa (wat 'plaats' of 'de geest naar een punt brengt' betekent).

Nyasa betekent regelen, plaatsen. Bij Yoga Nidra richten we onze aandacht naar believen. Als we ons bijvoorbeeld tijdens de bodyscan concentreren op onze teen, linkerteen, rechterteen, richten we onze aandacht daar.

De kracht van Nyasa is dat waar je ook je aandacht op richt, daar energie naartoe stroomt. Tijdens Nyasa raken we bewust verschillende delen van ons lichaam aan. Wanneer dit op de voorgeschreven manier wordt gedaan, kunnen we subtiële energie opwekken in de fysieke materie van het lichaam. Dit is de kracht van Nyasa.