**Yoga Nidra**

***Het ontstaan van Yoga Nidra***

Het is Swami Satyananda Saraswati die de oefening Yoga Nidra heeft gemaakt zoals we het vandaag gebruiken. Hij heeft het de naam Yoga Nidra gegeven en heeft deze oefening toegankelijk gemaakt voor iedereen wereldwijd.

Hij realiseerde zich dat wanneer we slapen, ons bewustzijn nog steeds ontvankelijk is voor dingen die er in onze omgeving gebeuren. Hij zag een groot potentieel in deze ontdekking, en ging op zoek naar gelijksoortige technieken in boeken over Tantra, die zouden kunnen bijdragen aan de spirituele ontwikkeling van de mensheid. Hij vond de tantra techniek Nyasa, wat ‘plaatsen’ betekent, of ‘de gedachten naar een specifiek punt brengen’. Nyasa werd beoefend in een zittende positie waar speciale mantra’s geplaatst en ervaren werden in een specifiek deel van het lichaam, met als doel het brengen van bewustzijn en energie in dat deel van het lichaam. Ook vond hij andere tantra technieken zoals het ervaren van contact van het lichaam met de aarde, het ervaren van tegenstellingen zoals zwaar en licht, warm en koud, pijn en vreugde.

Swami Satyananda heeft deze oefeningen gemodelleerd tot de huidige Yoga Nidra, zodat het voor iedereen te beoefenen is, om zo zijn doel te bereiken om zo veel mogelijk mensen verder te helpen op het spirituele pad.

***Het beoefenen van de huidige Yoga Nidra***

Yoga betekend ‘union’ of ‘one pointed awareness’, en nidra betekent slaap. Tijdens de oefening Yoga Nidra, kom je in een diepe rust – het lijkt op de staat vlak voordat je in slaap valt-, maar het bewustzijn functioneert nog op een diep niveau. Daarom wordt Yoga Nidra vaak omschreven als een diepe ontspanning met een verhoogd innerlijk bewustzijn’, of ‘spirituele slaap’.

Een van de stappen van de bekende Raja Yoga van Patanjali, is ‘Pratyahara’, waarbij het mentale bewustzijn is gedissocieerd van de zintuigen, ook wel ‘het terug trekken van de zintuigen’ genoemd. Yoga Nidra is een aspect van de technieken van Pratyahara, wat leidt tot een hogere staat van concentratie of bewustzijn. Een Yoga Nidra les gaat daarom heel goed samen met andere meditatie technieken van Pratyahara, zoals Ajapa Japa en Antar Mouna.

Een complete Yoga Nidra bestaat uit 8 stappen. Het wordt gegeven in de houding ‘shavasana’, ook wel de ‘dodemanshouding’ genoemd, waarbij je op een matje op de rug ligt in een ontspannen houding. Het doel is om diep te ontspannen, maar niet in slaap te vallen. Juist in de gemoedstoestand tussen wakker zijn en slaap in, zijn we erg ontvankelijk voor positieve input. Tijdens de gehele Yoga Nidra blijf je stil in dezelfde houding liggen. Het enige wat je hoeft te doen is het volgen van de instructies. Een hoofd item is, dat er met het bewustzijn langs alle delen van het lichaam wordt gegaan. Andere stappen zijn het richten op de ademhaling, het vinden van/werken aan een persoonlijk sankalpa (voornemen), visualisaties en het werken met tegenstellingen.

***Het doel en effect van Yoga Nidra***

* Een van de hoofdredenen is het weghalen van fysieke, emotionele en mentale spanning. Wanneer we ontspannen zijn, kunnen we de diepere lagen in ons zelf bereiken en worden we fijngevoeliger en ontvankelijker.
* Groei in bewustzijn (het voelen van energie in het lichaam, bewust zijn van de ademhaling, bewust zijn van geluiden en sensaties)
* Geestverruimend (focus, de geest gaat verkennen, wordt alert, actief, creatief, goed voor het geheugen)
* Ontdekken van je ware aard
* Transformeren van eigenschappen of gewoontes
* Het kan lichamelijke en geestelijke problemen helpen oplossen
* Controle krijgen over emoties, gevoelens, gedachten, fantasieën
* Bekrachtigen van will power
* Goed tegen insomnia
* Goed tegen angst en stress
* Harmoniserend voor lichaam en geest; doordat je naar binnen keert kan je gemakkelijker externe gebeurtenissen loslaten en er naar kijken zonder emotionele betrokkenheid.

Citaten van Swami Satyananda

1. ‘no longer (emotionally) identified with the mind and body, ones entire being is pervaded with divine consiousness’.
2. ‘In the state between sleep and wakefullness we come in contact with the real self’.
3. Transformatie: ‘In every Yoga Nidra we are burning old samskaras, habits, tendencies. Release of tension, relaxation and peace of mind are the secrets of transformation. When a man is under tension his behaviour is influenced, and when he relaxes, he becomes natural, and then knowledge of truth comes’.