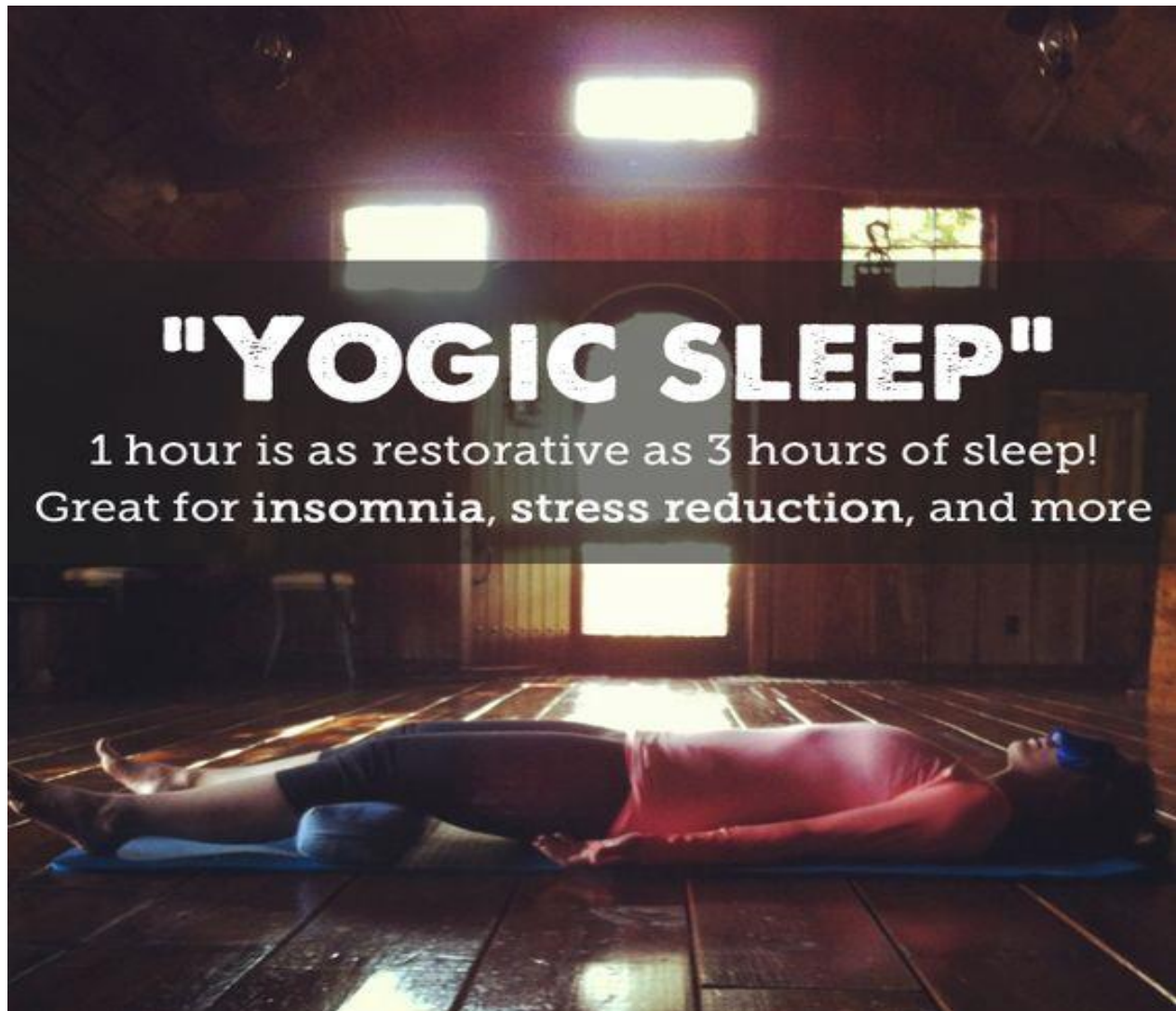


YOGA NIDRA MEDITATIE THERAPIE



Wat betekent yoga Nidra?

Yoga Nidra bestaat uit twee woorden. Yoga betekent samenbrengen of verbinden. En Nidra betekent slaap. Yoga Nidra wordt dus ook wel de slaap van de Yogi's genoemd. In yoga Nidra verlaat je de waakstaat, ga je door de droomstaat naar de diepe slaapstaat *terwijl je wakker bent*. Het is een diepe geleide meditatie waarbij je ongelooflijk veel energie opdoet en de rust in jezelf vindt. Je zult geleid worden door woorden en visualisaties via het lichaam, de adem en de *mind* naar die plek van stilte in jezelf. Op deze plek worden herinneringen, emoties en gedachtenpatronen opgeslagen. Yoga Nidra kan naast een diepe ontspanning ook een methode zijn om oude destructieve patronen los te laten, ook wel *samskaras* genoemd. Soms komen er inzichten op tijdens een sessie, bepaalde 'aha gevoelens', of emoties die je helpen beter te begrijpen maar vooral beter te *voelen* hoe je onbelast(er) kunt leven.

Wat is het effect van Yoga Nidra op het slapen?

Vaak merk je pas in bed hoe druk het is in je hoofd. De hele dag bouw je spanning op en die houden we onbewust vast. Het lichaam is door de Nidra techniek in staat om tot een diepe

ontspanning te komen. Nidra richt zich op de oorzaak van de spanning en niet alleen op de symptomen.

Tijdens de sessie blijf je wakker, pel je laag voor laag terug via een geleide meditatie van lichaam naar adem tot in de geest; diep de stilte in.

In deze staat worden in een fMRI scan alfa- en theta golven gemeten, die normaal alleen actief zijn vlak voor en na de REM slaap. Deze hersengolf activiteit is de herstelfase van de slaap en in deze staat is de geest zeer ontspannen. Het zenuwstelsel kalmeert, spanningen worden ontladen en je bevindt je in een staat van diepe bewuste ontspanning. Op deze manier werkt deze techniek in op de oorzaken van het slaapprobleem ipv aan de gevolgen te gaan sleutelen, zoals met slaappillen.

Als je dit doet voor het slapen gaan merk je vaak dat je beter, dieper en rustiger slaapt en uitgerust wakker wordt. Mensen gebruiken een Nidra geluidsfragment om in slaap te vallen en merken dat op deze manier de negatieve gedachten over slapen snel verminderen en dat ze ook minder vaak (te) vroeg ontwaken.

Ook wordt Nidra gebruikt als een snelle opfrissing na bijv een slechte nacht, in het vliegtuig tegen de jetlag of om snel energie op te doen na een drukke dag.

Wat zijn de andere voordelen?

Yoga Nidra beïnvloedt het autonome zenuwstelsel. Mensen die veel stress ervaren zitten vaak in het 'fight or flight' gedeelte van hun zenuwstelsel. Dit leidt tot de aanmaak van stress hormonen, cortisol, adrenaline en zorgt voor chronische verkramping en hormonale disbalans. Helaas word je lichaam hierdoor meer vatbaar voor allerlei andere klachten, aandoeningen en ziektes. Belangrijk is dus om je zenuwstelsel weer te leren kalmeren.

Veel mensen gaan eens naar een masseur, een fysiotherapeut, nemen een pil, 'n borrel of een sigaret in een poging de spierspanning en de stress te doen afnemen. Dat werkt maar tijdelijk, de dieper gelegen spanning wordt niet weggenomen: dit is symptoombestrijding er wordt niet gewerkt aan de oorzaken.

Yoga Nidra kan helpen bij zelfgenezing van: chronische pijn, hoge bloeddruk, trauma verwerking, slapeloosheid, fibromyalgie, stress, depressie, angst, PTSD. Je kunt in korte tijd veel energie opdoen, aan verslavingen werken, een sterker immuunsysteem opbouwen, de mentale focus verbeteren, het bevordert creativiteit en stimuleert breinfuncties.

Hoe werkt Yoga Nidra?

Het mooie van Yoga Nidra is dat je eigenlijk helemaal niets hoeft te doen. Bij Yoga denk je al snel aan vreemde houdingen. Maar bij Yoga Nidra gaat het om comfortabel liggen en luisteren. Je kunt het niet verkeerd doen, het mislukt nooit. Je kunt het zelfs gewoon in bed doen.

Belangrijk is om zeer comfortabel te gaan liggen. Nidra sessies zijn te vinden op internet. Het is wel fijn om de eerste paar sessies onder begeleiding te doen maar het hoeft niet.

Vervolgens luister je naar een Nidra sessie die waarschijnlijk ergens tussen de 10 en 30 minuten duurt. Tijdens de sessie word je op een systematische manier tot ontspanning gebracht. Je ervaart dus diepe ontspanning op fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch niveau.

Waar komt het vandaan?

Yoga Nidra is al heel erg oud. Gevonden zijn delen van een yoga Nidra uit de zevende eeuw voor Christus. Waarschijnlijk bestaat deze methode al veel langer. Het lange voortbestaan van deze oude techniek zegt wel iets over haar bestaansrecht en effectiviteit.

Yogi's gebruikten deze techniek om meer inzicht te krijgen in karma, in de patronen die ontwikkeling in de weg stonden en klaar waren om los te laten.

En nog steeds is dat een van de toepassingen. In de westerse wereld wordt Nidra tegenwoordig echter vooral gebruikt om te werken aan slaap achterstanden en stress. Een mooie manier om snel bergen energie op te doen.

