

Een korte introductie in Yoga Nidra



Yoga nidra is een vorm van meditatie met wortels in een eeuwenoude traditie uit India. Het gaat over bewustwording van wie we in essentie zijn. Het (her)ontdekken van onze ware natuur. Het heeft een non-duale benadering: We zijn geen separate persoonlijkheid maar één met alles dat we waarnemen en met waar we ons in bevinden.

Yoga nidra betekent “yoga slaap”. Tijdens de meditatie zoeken we de hypnagogische staat van ons bewustzijn op. Die kennen we allemaal van het moment vlak voordat we in slaap vallen. In yoga nidra proberen we deze staat te verlengen omdat we daar onze essentie, onze ware natuur kunnen ervaren. We geven het denken op en maken plaats voor voelen.

Terwijl we het lichaam toestaan om te rusten, blijven we alert. We nemen helder waar en verwelkomen alles dat aanwezig is: sensaties, gevoelens, emoties, gedachten, overtuigingen... zoals ze op dat moment zijn. We onderzoeken deze met openheid en nieuwsgierigheid. Zonder oordeel. En zonder er iets aan te moeten veranderen. Het zijn boodschappers (kanchukas) die ons kunnen helpen ons terug te brengen naar wie we in onze kern zijn.

Door vanuit de positie van een getuige te kijken naar al die komende en gaande objecten kunnen we ons ermee dis identificeren (we zijn niet onze emoties, gedachten ..) terwijl we er wel mee verbonden blijven. We hoeven er geen afstand van te doen. We kunnen het uitnodigen voor een kop thee en een goed gesprek. Zodat we ‘juist’ kunnen handelen.

Alles komt en gaat vanuit een onveranderlijk (bewust)zijn. In yoga nidra rusten we daarin, zoeken we verbinding met de onderliggende stilte van ons pure zijn. Zodat we de kwaliteiten van ons ware zijn kunnen herontdekken en voeden: liefde, compassie, gelijkmoedigheid en vreugde (brahmaviharā).

Het is een helend proces dat tijd vraagt en dat je met liefde en compassie voor jezelf mag volgen. Het geeft tools om je geest wat tot rust te brengen, te helpen ontspannen, stress te verminderen, je concentratie en veerkracht te vergroten.

Marjolein van der Velden



www.rustinzijn.nl

10 stappen van iRest Yoga Nidra Meditatie

(deze kunnen door elkaar lopen)

0 Vind een comfortabele houding en breng jezelf in het hier en nu.

Sankalpa

1 Intentie; Bevestig aan jezelf wat je wilt leren. Waarom je deze meditatie doet.

2 Hartsverlangen; Onderzoek waar het hart naar verlangt. Wat vraag je van het leven, of wat vraagt het leven van jou?

3 Innerlijke bron/plek van welbevinden; Vind een plek waar je je prettig voelt, op je gemak. En neem de fysieke sensaties, die dit met zich meebrengt, waar.

Vanuit de sankalpa maken we een reis door de verschillende lagen (kosha's) van ons zijn.

Annamaya kosha

4 Fysieke gewaarwording; verwelkom en wees aanwezig met wat er gebeurt in het lichaam. Merk de levendigheid van het lichaam op, aangenaam of onaangenaam. Pulsaties, temperatuur, (ont)spanning, of niet iets specifiek. Als concentratie oefening en om te leren luisteren naar wat, de vaak subtiele, sensaties in het lichaam je te vertellen hebben.

Prânâmaya kosha

5 Adem & energie; merk het natuurlijke ritme van de ademhaling op. De textuur, de temperatuur, de lengte etc. Net als bij 4 als concentratieoefening en om te leren luisteren.

Manomaya kosha

6 Gevoelens & emotie; merk aanwezige gevoelens en emoties op en verwelkom ze zonder ze te willen veranderen. En zonder je ermee te identificeren. Neem de fysieke sensaties ervan waar. Je kunt hier tegenovergestelden en de fysieke gewaarwording dáárvan uitnodigen. En/of je kunt het onderzoeken; Hoe ziet het eruit? Hoe voel zijn/haar aanwezigheid? Wat vindt het van mij? Wat wil het van me? Wat heeft het nodig? Kan/wil ik dat geven? Kijk er vanuit een stille waakzaamheid, als getuige van een afstandje naar en laat de getuige dan opgaan in het bewustzijn.

Vijñānamaya kosha

7 Gedachten & verbeelding; observeer en verwelkom aanwezige overtuigingen over jezelf en/of de wereld. Bijvoorbeeld: Ik ben (niet) goed genoeg, ik ben (on)gezond, ik ben krachtig/slap... Hier gebruiken we dezelfde technieken als bij 6.

Ânândamaya kosha

8 Welzijn & geluk; ervaar een innerlijke glimlach. Waar en hoe in het lichaam ervaar ik liefde, plezier, geluk, welzijn?

Asmitâmaya kosha

9 Waarnemer, (bewust)zijn; verbind je met dat in jou dat alles dat komt en gaat waarneemt. Wees je bewust van het bewustzijn. Van dat wat onveranderbaar en altijd 'heel 'is, ongeacht de omstandigheden.

Sahaj

10 Integratie in de wereld; kom weer in een wakkere staat en neem de oefening mee in het dagelijks leven. In dit en ieder moment kun je jezelf herinneren aan je staat van zijn.

Individuele begeleiding in Yoga Nidra en co-meditatie (Dyad)

Soms weet je niet wat je nodig hebt totdat je even stil blijft om echt te voelen. Een co-meditatie kan je daar bij helpen. Dyad co-meditatie is een vorm van iRest® Yoga Nidra waarin je emoties, gedachten en/of overtuigingen verwelkomt. Onder begeleiding ga je op zelfonderzoek uit om te luisteren naar alles wat zich aandient.

Je leert om face-to-face met jezelf te zitten door face-to-face met een ander te zitten. Je ontmoet de ander om je bewust te worden van wat er in jezelf aanwezig is. Zodat je dit kunt verwelkomen, zonder dat je iets hoeft te veranderen of te helen. Dit kan helpen om tot ontspanning en inzicht te komen. Een sessie duurt meestal een uur en kun je eenmalig of meerdere keren doen. We kunnen elkaar fysiek of online ontmoeten.

Zie voor meer informatie www.rustinzijn.nl/individueel

Marjolein van der Velden

