DE POWER VAN YOGA NIDRA

'EÉN UUR YOGA NIDRA STAAT GELIJK AAN DRIE TOT VIER UUR SLAAP'

Annemiek Latour / hoofddocent van de erkende Raya Yoga Opleiding in Amsterdam, voorzitter van RYN (Raya Yoga Vereniging Nederland) en meester in de yoga

Liggend onder een dekentje aan yoga doen? Klinkt niet erg powerful, vond ik altijd. Tot ik een paar jaar geleden kennismaakte met yoga nidra. Letterlijk vertaald 'yoga slaap' of 'slaap van de yogi'. In een periode dat ik ziek was, sliep ik slecht. Ik werd 's nachts vaak wakker, lag dan te piekeren en kwam niet meer in slaap. Mediteren, asana's doen, in de yoga mudra (child pose) liggen... niets hielp.

Mijn toenmalige yogadocent adviseerde me yoga nidra te proberen en gaf me een cd met geleide meditaties mee. Bij yoga nidra volg je een stem die je door de oefening(en) heen praat. Met een diepe ontspanning tot gevolg. Tot mijn verbazing werkte het. En niet alleen wat beter slapen betreft. Mijn lichaam ging zich meer ontspannen, mijn adem werd rustiger en ik vond het gevoel van vertrouwen en rust terug. Ik kreeg weer energie, wat mijn herstel ten goede kwam.

Waarom zo populair?
Inmiddels doen steeds meer mensen aan yoga nidra. Door in- en exerne drukte (veel nadenken, piekeren en regelen) en/of druk van buitenaf (op het werk, continu prikkels) staan we geregeld onder spanning. Al die stress is slecht voor je gezondheid. Je lichaam verkeert in een constante vecht-of-vluchtreactie, waardoor het cortisol (stresshormonen) aanmaakt, je bloeddruk en hartslag omhoog gaan en je spieren gespannen zijn. Als je dan ook slecht slaapt, wordt je immuunsysteem aangetast. Je afweersysteem werkt niet goed meer en virussen en bacteriën hebben vrij spel. Door je lichaam bewust te ontspannen, nemen de stress en spierspanning af en daalt je bloeddruk en hartslag. Maar net zo belangrijk: ook je geest wordt er rustig door. Yoga nidra heeft een groot effect op de hersenen, die in een ruststand komen. Door de diepe ontspanning heb je je hoofd leeggemaakt. Eén uur yoga nidra staat gelijk aan drie tot vier uur slaap.

Een goed begin...
Yoga nidra wordt uitgevoerd in de lijkhouding: de savasana of de krokodil: de marakasana.

- Ga liggen op een zachte ondergrond, zoals een yogamat of je bed.
- Je hoofd en rug zijn recht, je armen liggen langs je lichaam en je handpalmen wijzen naar boven.
- Laat je voeten naar buiten vallen.
- Leg eventueel een kussentje onder je hoofd en/of onder je knieën.
- Je kunt je ogen afdekken als je dat prettig vindt.
- Besluit van tevoren bewust dat je níet in slaap valt.

Practise please!
Hieronder vier stappen om je lichaam volledig te ontspannen.

Stap 1: bewust ontspannen
- Breng je aandacht naar binnen; in de yoga Pratyhara genoemd.
- Voel je voeten en ontspan ze.
- Trek een lijn door je lichaam, van je voeten naar je kuiten en zo verder omhoog. Ontspan je benen.
- Beeld je in dat de lijn van je benen door je heupen gaat, dan door je romp, buik, maag en borst.
- Vervolgens loopt de lijn naar je schouders en van daaruit door je armen, polsen en handen naar de puntjes van je vingers. Trek de lijn terug naar je schouders. Ontspan ze, net als je handen.
- De lijn gaat verder naar je nek, keel en door je gezicht naar je kruin. Ontspan je hele gezicht.

Stap 2: relaxte ademhaling
Bij deze oefening neem je de krokodilhouding aan, waarbij je leert een diepe, rustige ademhaling te krijgen.

- Ga op je buik liggen met je armen langs je lichaam. Rust met je voorhoofd op de grond.
- Breng je benen uit elkaar, op breedte van de yogamat. Draai indien mogelijk je knieën naar buiten. Nu wijzen je hielen naar binnen en je tenen naar buiten.
- Buig je ellebogen en plaats deze voor je op de grond, terwijl je tegelijkertijd je hoofd omhoogbrengt. Met je vingers raak je je ellebogen aan.
- Je borstkas is nu een stukje van de grond af.
- Laat je kin op je armen rusten.
- Probeer zo ontspannen mogelijk in deze houding te liggen.
- Adem vervolgens bewust in en uit. Stel je voor dat je inademt van je stuit naar je kruin en uitademt van je kruin naar je stuit. Bij een inademing kun je de mantra 'So' doen, bij een uitademing de mantra 'Ham'. So ham betekent: ik ben (dat). Doe deze oefening als het lukt vijf minuten.

Stap 3: met aandacht naar binnen
Nu je lichaam ontspannen is en je ademhaling rustig, sluit je je ogen. Ga weer met aandacht naar binnen en kijk of er een woord of zin in je opkomt die jou helpt je doel te bereiken (een Sankalpa). Of iets waarmee je op dit moment in je leven bezig bent.
Deze zin is:
- altijd positief
- kort en krachtig
- geformuleerd in tegenwoordige tijd

Bijvoorbeeld:
- Ik vertrouw op mijn gevoel.
- Ik heb zelfvertrouwen.
- Ik heb mezelf lief.

Deze Sankalpa houd je een aantal weken bij je.

Stap 4: in contact met je hartchakra
Uiteindelijk maak je contact met je hartchakra. Doe dit als volgt:

- Wees je bewust van het punt in het midden van je borst, je hartchakra.
- Ga nu met je volledige aandacht naar dat punt toe en ga met je aandacht naar binnen toe, in de stilte en de leegte... OHM

Yoga nidra kun je op elk moment van de dag doen, onder begeleiding van een yogadocent of thuis. Kijk op www.yogaopleiding.com voor verschillende yoga nidra-mp3's die je kunt downloaden Annemiek geeft yogalessen en bijscholingen in de yogakerk in Ransdorp. Meer weten over haar erkende Raja Yoga Opleiding? Kijk op www.yogaopleiding.com of neem contact op via info@yoga-amsterdam.com. In september dit jaar start weer een nieuwe yogaopleiding.

Mail & win

MAIL & WIN
EEN MAZA SMULPAKKET!

Smaken van ver uit een keuken dichtbij
De bekroonde hoemoes van Maza. Vers bereid met de beste kikkererwten, een vleugje verse knoflook en de fijnste sesam. Lekker om te dippen of om mee te koken!

Maak nu kans op 1 van de 5 tasjes vol Maza!
De YOGAKRANT geeft vijf keer een smulpakket vol MAZA producten weg! Schrijf je in via **www.yogakrant.nl**
*voor 27 september 2019

OpenUP Festival **24 t/m 28 juli 2019** / Limburg
OpenUP reist 24 t/m 28 juli naar Limburg voor een festival dat harten opent. Met tientallen inspirerende workshops en magische optredens van bekende artiesten als Maneesh de Moor, Martyn Zij en Dj Isis. Het festival heeft dit jaar een ander format, met drie workshoppaden: het IK-pad, het WIJ-pad en het WERELD-pad. Neem een duik in het mysterie van het bestaan, ervaar de magie van echte verbinding of ontdek wat jij in de wereld wilt zetten. **www.openupfestival.nl**
OpenUP! Festival 24-28 Juli 2019