

Yoga Nidra (Djupavspänning)

Stress bidrar till ökad aktivitet i det sympatiska nervsystemet. Forskning har visat att en korrekt utförd avslappning reducerar denna aktivitet och ger en mer effektiv återhämtning än en tupplur.

”En halvtimmes Yoga Nidra motsvarar fyra timmars sömn” (Swami Satyananda)

Hemligheten bakom en sådan avslappning är att du aldrig blir ombedd att slappna av. Att slappna av med hjälp av viljan är nämligen inte möjligt. Istället blir du guidad genom din kropp och det är denna systematiska vägledning, som utlöser det avslappnade tillståndet. Det är viktigt att vägledningen är densamma varje gång, vilket skapar trygghet och gör det lättare att komma till ro.

I Yoga Nidra ligger du behagligt på rygg i Shavasana(dödsstill) och du behöver endast lyssna till den guidade avslappningen. Eftersom temperaturen sjunker när du slappnar av, så är det bra att du har varma kläder och en filt på dig under Yoga Nidra.

Yoga Nidra har sitt ursprung i den tantriska traditionen och dess nuvarande form utarbetades av Swami Satyananda Saraswati på 1960-talet. Det är en systematisk metod för att utveckla den inre uppmärksamheten och är en bra förberedelse till meditation. Ditt sinne blir flexibelt och du uppnår en djup vila i dig själv.

Den största betydelsen i Yoga Nidra är att du tränar sinnet och det gör du genom att formulera en Sankalpa, som är sanskrit och kan översättas till beslut eller föresats. Det är en viktig del av Yoga Nidra och en kraftfull och effektiv metod att omforma din personlighet och din livsriktning på ett positivt sätt. En Sankalpa ska vara ett kort, kärleksfull och positivt beslut eller frö, som planteras i början och i slutet av Yoga Nidran när sinnet är avslappnat och redo att acceptera och absorbera.

Det finns olika typer av Sankalpa:

- Det kan vara ett beslut som något som du redan är. – Jag är nöjd med mig själv.
- Eller kan du sätta upp ett mål, som du vill uppnå i framtiden. – Jag vill bli mer medveten.
- Eller om det finns en negativ tendens eller vana i ditt liv, som du vill ändra.

När du hittar en Sankalpa bär du yoga med dig var du än går.