George Langenberg

Yoga Nidra,
de kunst van het ontspannen

Yoga Nidra

de kunst van het ontspannen

In dit Yoga Nidra album vind je drie oefeningen: twee verschillende Yoga Nidra's en een kortere ligmeditatie (Shavasana) voor een willekeurig moment ergens op de dag.

Yoga Nidra is een ontspanningsoefening die je liggend op de rug doet. Zorg ervoor dat je comfortabel en ongestoord kunt liggen. Liggen in of op bed associëren we sneller met slapen dan met een ontspanningsoefening.

Een yogamat of kleed op de grond is een betere plaats voor deze oefening.

Vooral horen en voelen zijn belangrijk tijdens Yoga Nidra. Soms zul je merken dat de stem wat sneller gaat dan op andere momenten. Dat is bewust, blijf luisteren en probeer gewoon stil te blijven liggen. Yoga Nidra is een geleide meditatie, de stem begeleid je in de oefening. Je volgt de stem en richt de aandacht op je lichaam of daar waar de stem je naartoe leidt. Wat je ook opmerkt in je lichaam, veel of weinig, je hoeft niets te doen om meer of anders te gaan voelen. Blijf wakker, maar als je merkt dat je tijdens de oefening in slaap valt dan is dat niet heel erg. Kies een moment op de dag dat je de oefening echt kunt beleven, gebruik Yoga Nidra niet als in-slaap-val-oefening.

In elke Yoga Nidra sessie leer je om lichaam en geest snel en diep te ontspannen. De vertaling van het Sanskriet woord Nidra is slaap. Als je tijdens de gehele oefening bewegingsloos kunt liggen komt het lichaam in een ontspannen staat van rust die vergelijkbaar is met slapen.

Met de aandacht bij de stem ontspant ook de geest zo diep dat de hersengolven minder actief zijn dan in slaap. In Yoga Nidra is de geest wakker en ontspannen, een helderheid van geest die alleen vergelijkbaar is met een meditatief bewustzijn. Uit onderzoek blijkt dan ook dat één sessie Yoga Nidra ontspanning kan brengen die vergelijkbaar is met drie uur slaap.

Doe deze oefeningen niet terwijl je deelneemt aan het verkeer.

Sankalpa

Wanneer je me werkelijk zoekt, zul je me onmiddellijk zien -
Je zult me vinden in het kleinste huis van de tijd.
- Kabir

Tijdens de Yoga Nidra wordt je gevraagd om een sankalpa uit te spreken. Een sankalpa is een voornemen over iets dat je wilt leren of iets dat je door Yoga Nidra wilt bereiken. De intentie van je handelen, de wens die diep in jouw hart voorafgaat aan je daden, dat voornemen is jouw sankalpa.

In elke Yoga Nidra herhaal je in gedachten deze intentie. Zorg dat jouw sankalpa simpel en positief is geformuleerd. In de klassieke yoga traditie wordt gezegd dat dit besluit altijd uitkomt. Dus zorg dat jouw sankalpa ook iets is wat je écht wilt bereiken.

Denk eens wat vaker na over deze diepe wens. Zodat je na verloop van tijd weet wat jouw persoonlijk voornemen is. Wissel niet te vaak van sankalpa maar blijf daarbij tot dat de tijd komt dat dit voornemen is verwezenlijkt of tot het niet meer relevant voor je is. Dan formuleer je een ander sankalpa die passend is voor dat moment.

Een sankalpa zou bijvoorbeeld kunnen zijn: *'Nu ontspan ik mij diep'*. Of: *'Ik luister naar de grenzen van mijn lichaam'* Of: *'Vandaag heb ik geduld met de mensen om me heen.'* Of: *'Ik herken mijn oordelen en ben zacht voor mezelf.'*

TRACKLIST

Yoga Nidra

Voor diepe ontspanning

27.28 min

In deze sessie maak je een reis door het lichaam en worden de zintuigen geactiveerd. Het verhaal in deze Yoga Nidra is een visualisatie oefening die je helpt om diep te ontspannen.

Yoga Nidra

Voor balans in lichaam en geest

41.21 min

In deze Yoga Nidra leer je de naam en de locatie van de chakra's. Je reist met de aandacht langs de energiecentra (chakra's) in je lichaam. Zo brengt deze oefening balans in lichaam en geest.

Yoga Nidra

Elke dag Shavasana

11.08 min

Shavasana is de ontspanningsoefening die je doet na de yoga houdingen. Eigenlijk kun je op elk moment van de dag tien minuten ruimte voor jezelf nemen. Bij vermoeidheid, pijn, spanning of onrust zal dit je helpen om uit je hoofd en in je lichaam te komen.

CHAKRA'S

In de Yoga Nidra voor balans in lichaam in geest leer je de naam en de locatie van de chakra's. Je reist met de aandacht langs de energiecentra (chakra's) in je lichaam. Zo brengt deze oefening balans in lichaam en geest.

Op deze plekken lokaliseren we de zes belangrijkste energiecentra in het lichaam.

Ajna (spreek uit Agnia) op de hoogste nekwervel

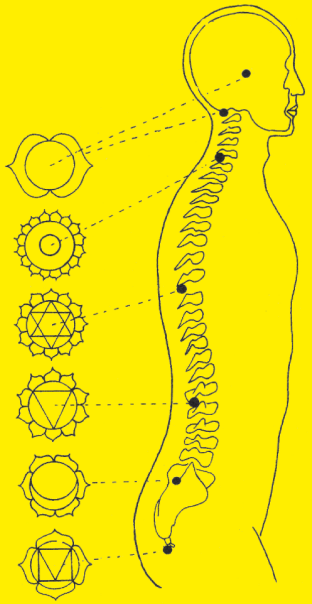
Vishuddi chakra achter de keel

Anahata achter het hart

Manipura achter de navel

Swadistana middenin het heiligbeen

Moolhadara op de punt van de stuit



Als je een rechte lijn van de hoogste nekwervel naar het punt tussen de wenkbrauwen trekt. Dan ligt Ajna chakra in het midden van die lijn. Het is een plekje middenin het hoofd.
Maar omdat dit lastig te voelen is, lokaliseren we Ajna chakra tijdens de Yoga Nidra oefening op de hoogste nekwervel.

De locatie van de chakras zijn zoals ze door mijn leraar Guruji Yogi Prakash Vyaz zijn onderwezen.

George Langenberg

George Langenberg werkt als mindfulnesstrainer en yogadocent in Amsterdam. Als opleider is hij ondermeer verbonden aan de Opleiding tot Mindfulnesstrainer van het Centrum voor Mindfulness, Amsterdam. Hij is oprichter en trainer van het scholenproject MindfulKids, een aandachttraining voor kinderen in de schoolklas.

Kijk voor meer informatie op

www.georgelangenberg.com

Credits

Foto's: Rogier Fokke en Blanche Speelman
@ Delight Media
Geluidstechniek: Arnoud Traa
Mastering: Dancefoundation
Productie © 2011 George Langenberg
Vormgeving: Fanny Morriën
Veel dank aan: Jan Schermer van Studio Posta,
Margreet Spit voor post-productie

Overige

Ook verkrijgbaar: Mindfulness CD's en downloads van George Langenberg op **www.georgelangenberg.com/shop**

Alle rechten voorbehouden. Ongeoorloofd kopiëren, reproduceren, verhuren, lenen, openbare uitvoering en uitzending verboden.