KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Yoga nidra - de psychische slaap

De bewaarde teksten en varianten over yoga nidra; afzonderlijke versies blijven raadpleegbaar.

3 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De bewaarde teksten zijn samengebracht in leesvolgorde. Gelijke tekstblokken zijn één keer opgenomen; de oorspronkelijke bronnen blijven raadpleegbaar.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

YOGANIDRAA, DE PSYCHISCHE SLAAP 3

Yoga Nidra 8

YOGANIDRAA, DE PSYCHISCHE SLAAP 16

ONDERDEEL 01 / 03

YOGANIDRAA, DE PSYCHISCHE SLAAP

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Het contact met The Divine Life Society, die werd gesticht in 1936 door Goeroedev Swami Sivananda, kwam tot stand in 1962 via briefwisseling. We namen de datum van Goeroedevs eerste brief, 6 december 1962, als stichtingsdatum, om aldus te onderstrepen dat Yoga Vedanta Aalst de uitkomst is van Goeroedevs Satsankalpa (waar voornemen).

Toen Swami Satchidananda, een van Swami Sivananda's vooraanstaande discipelen, in 1966 op uitnodiging van de filmregisseur Conrad Rooks, naar Amerika reisde, deed hij eerst Europa aan. Terwijl zijn gastheer aan toerisme deed, contacteerde Swami Satchidananda de mensen die ze in Rishikesh op hun adressenlijst hadden staan. Zijn brief kwam uit Londen. Het tweede contact was via de telefoon vanuit Hotel Napoleon, Parijs. Hij bezocht ons in mei van dat jaar en bleef veertien dagen. Overal waar hij daarna kwam, zong hij onze lof. Dit had tot gevolg dat meer Swamis naar Aalst afzakten. De eerste was Swami Satyananda, stichter van de Bihar School of Yoga, die tijdens een van de programma's die we organiseerden (20 juli 1968 in de feestzaal van het stadhuis) een Yoganidraa begeleidde. **Wat volgt is de tekst van die Yoganidraa.**

Yoga Nidraa

Gelieve jullie plaatsen in te nemen, de stilte te bewaren en de lichten te doven. Alvorens met Yoganidraa te beginnen zal ik jullie een korte inleiding geven. Yoganidraa wordt beoefend in rugligging. Degenen die geen plaats hebben om te gaan liggen, kunnen meedoen terwijl ze op hun stoel zitten.

Het woord Yoganidraa betekent "bewuste ontspanning". Het is niet slapen, maar wakker blijven. Als je op hetzelfde ogenblik zowel je geest als je lichaam kunt ontspannen en toch wakker blijven, verkrijg je een maximale ontspanning. Als je dus Yoganidraa gaat beoefenen, doe dan je uiterste best om niet in te slapen. Concentreer je op en wees je bewust van de richtlijnen die ik je tijdens de Yoganidraa geef.

De goede houding
Ga liggen op de rug met het hoofd naar mij toe. Sluit de ogen. Spreid de benen op heupbreedte. Leg de armen op enige afstand van het lichaam. Raak elkaar niet aan. Raak geen enkel voorwerp aan.

Gebruik de eerste minuten om je lichaam goed te leggen, zodat je ten minste een half uur onbeweeglijk kunt blijven liggen. Pas dus nu je houding aan, want als de Yoganidraa begint, mag je, ten koste van wat ook, niet meer bewegen.

Bewustwording van de oefening
Wees je er nu van bewust dat je Yoganidraa gaat beoefenen. Zeg in gedachten: "Ik ga Yoganidraa

beoefenen. Ik ga Yoganidraa beoefenen. In Yoganidraa zal mijn lichaam onbeweeglijk blijven gedurende een half uur. Ik zal niet inslapen. Ik zal naar de onderrichtingen blijven luisteren. Ik zal bewust de onderrichtingen volgen."

Laat het intellect rusten
Een belangrijk punt in Yoganidraa is: houd je intellect in toom. Ontleed de instructies niet kritisch, volg slechts de stem, vraag je niet steeds af: "Waarom? Waarom? Waarom?"

Maak een voornemen
Alvorens Yoganidraa te beginnen moet je een besluit (voornemen) nemen. Dat besluit moet iets zijn dat je wil worden of iets waarmee je wil stoppen. Dat besluit moet elke dag worden herhaald tot het werd verwezenlijkt. Het moet zeer kort en duidelijk omschreven zijn.

Wees niet schuchter tegenover jezelf. Je moet zelfs niet bang zijn een besluit te nemen dat op intellectueel gebied moeilijk te aanvaarden of te verwezenlijken is. Wees ervan overtuigd dat alles wat je je tijdens deze Yoganidraa voorneemt verwezenlijkt kan worden. Dit besluit wordt *sankalpa* genoemd. Dit betekent: krachtig voornemen, de kracht van het Zelf.

De Yoganidraa moet worden beoefend nadat je het besluit in je geest hebt geformuleerd als een achtergrond. Herhaal niet altijd: "Ik zal goed worden, ik zal goed worden, ik zal goed worden." Je moet duidelijk omschrijven op welk gebied je goed wil worden. Er mag geen dubbelzinnigheid zijn in het besluit. En eens het besluit genomen, moet je je erop concentreren en je er bewust van zijn.

Maak hetzelfde voornemen op het einde
Tijdens de Yoganidraa mag je geen enkele beweging maken en moet je de ogen gesloten houden. Als de oefening beëindigd is, zal ik de woorden *Harih OM Tat Sat* zingen. Dat is het ogenblik om de Yoganidraa te beëindigen.

Harih OM Tat Sat is het teken voor: ontwaak. Na het zingen van de *mantra Harih OM Tat Sat* moet je de ogen gesloten houden en nog een vijftiental malen in gedachten je genomen besluit herhalen. Slechts daarna mag je de ogen openen.

Yoganidraa begint dus met een besluit en eindigt met een besluit. Omschrijf zo nauwkeurig mogelijk dat voornemen of besluit. Het is nutteloos het voornemen te hebben jezelf te verbeteren: je moet verduidelijken welke verbetering je wenst. Het is eveneens nutteloos het besluit te nemen dat je iedereen zult helpen. Je moet nauwkeurig omschrijven welke hulp je wenst te geven.

Bijvoorbeeld: het besluit "Ik zal mijn geest verbeteren" is nutteloos. Weer moet je duidelijk het vermogen aangeven dat je tot ontwikkeling wilt brengen.

In Yoganidraa mag je het moeilijkste besluit nemen en ervan overtuigd zijn dat het zal worden verwezenlijkt.

Slaap niet in; blijf luisteren
Een zeer belangrijk punt in Yoganidraa is niet in te slapen. Het tweede punt is niet te trachten het proces te analyseren. Het derde ervoor te zorgen niet te hard te werken op het gebied van concentratie. Nog een belangrijk punt is: blijf luisteren naar de richtlijnen van de stem of je ze begrijpt of niet.

Bewustwording van het lichaam
Visualiseer (dat is vorm je in gedachten een beeld) nu het lichaam in zijn geheel. Wees je bewust van het gehele lichaam. Blijf je voortdurend bewust van het gehele lichaam. Blijf je voortdurend bewust van het gehele lichaam en ontspan het dan in gedachten.

In gedachten samentrekken en inkrimpen
Ten tweede: span nu in gedachten het lichaam op; dat is geen fysieke samentrekking, geen samentrekking van de spieren, geen beweging van de ledematen. Het is slechts een gevoel. Herhaal dit enkele keren: samentrekking, inkrimping, enz.

Rotatie van het bewustzijn
Slaap niet in, maar wees je steeds van jezelf bewust. Nu volgt de rotatie van het bewustzijn in de verschillende delen van het lichaam. Luister naar mijn stem. Herhaal in gedachten de naam van het lichaamsdeel dat ik opnoem en wees je ervan bewust gedurende een tweetal seconden. Als ik bijvoorbeeld zeg: "Rechterduim", moet je in gedachten herhalen: "Rechterduim", en je bewust worden van het bestaan van de rechterduim. Dat is alles. Je moet je niet erg concentreren. Je moet slechts twee zaken doen. Ten eerste: in gedachten de naam van het lichaamsdeel herhalen; ten tweede: je bewust worden van het bestaan van dat lichaamsdeel. Slechts deze twee zaken moet je doen. Zelfs als je niet in staat bent je een bepaald lichaamsdeel voor te stellen, heeft dat geen belang.

Rechterzijde
We beginnen nu met de rechterzijde van het lichaam. Houd je klaar voor de rechterduim. Zeg in gedachten: "Rechterduim", en denk aan die rechterduim. Wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, handpalm, pols, elleboog, schouder, oksel, heup, dij, knieschijf, scheenbeen, enkel, hiel, voetzool, rechter grote teen, tweede teen, derde, vierde, kleine teen.

Herinner je dat je niet mag inslapen. Pas op, want de slaap komt gemakkelijk. Ten tweede moet je in gedachten de naam van het lichaamsdeel herhalen en moet je aan dat bepaalde lichaamsdeel denken.

Linkerzijde
We gaan nu naar de linkerzijde van het lichaam. Linkerduim, wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, handpalm, pols, elleboog, schouder, oksel, heup, dij, knieschijf, scheenbeen, enkel, hiel, voetzool, linker grote teen, tweede teen, derde, vierde, kleine teen.

Achterzijde
Breng nu je aandacht naar de achterzijde van het lichaam. Eerst de kleine hersenen die zich bevinden in het achterhoofd dat de grond raakt, rechterschouderblad, linkerschouderblad, rechterflank, linkerflank, wervelkolom, rechter achterdijspier, linker achterdijspier, rechterknieholte, linkerknieholte, rechterkuit, linkerkuit, de hele rug, de hele achterzijde van het lichaam van het hoofd tot de voeten, de hele achterzijde.

Voorzijde
Nu de voorzijde van het lichaam. Eerst de top van het hoofd, de *sahasraara* in de kruin. Zeg in gedachten: "*Sahasraara*", en word je bewust van dat lichaamsdeel. Dan voorhoofd, rechterwenkbrauw, linkerwenkbrauw, punt tussen de wenkbrauwen, rechteroog, linkeroog, neus, top van de neus, rechterwang, linkerwang, rechteroor, linkeroor, bovenlip, onderlip, kin, keel, rechterzijde van de borst, linkerzijde van de borst, navel, buik, rechterdij, linkerdij, rechterarm, linkerarm, rechterbeen, linkerbeen, beide benen tegelijk, het hoofd, de top van het hoofd, de kruin of *bindoe*, het achterhoofd.

Hersenen, ruggenmerg en reflexcentra
Wees je nu bewust van je hersenen. Laat je geest naar je brein gaan. Laat je geest in je brein gaan. Zie je hersenen vanbinnen. Voel het gehele hoofd, voel het gehele hoofd. Het gehele lichaam, het gehele lichaam, het gehele lichaam.

Breng nu je bewustzijn naar het ruggenmerg en ga naar het onderste gedeelte ervan. Het eerste reflexcentrum is het perineum tussen de anus en de geslachtsorganen. Het heet *moelaadhaara*. Herhaal in gedachten:"*Moelaadhaa-ra*", en breng je geest naar de bodem van het perineum:

"*Moelaadhaara, moelaadhaara, moelaadhaara, moelaadhaara*."

Ga nu iets hoger, naar het uiteinde van het ruggenmerg, waar de ruggengraat eindigt en het staartbeen begint. Vestig je bewustzijn daar en zeg in gedachten: "*Svaadhishthaana, svaadhishthaana, svaadhishthaana*."

Ga nu weer iets hoger in het ruggenmerg tot ter de hoogte van de navel. Zeg: "*Manipoera, manipoera, manipoera, manipoera*."

Ga nog iets hoger in het ruggenmerg tot ter hoogte van het hart. Zeg:"*Anaahata, anaahata, anaahata, anaahata."*

Ga nog hoger in het ruggenmerg tot in de nek waar de ruggengraat en de schedel samenkomen. Zeg: "*Vishoeddha, vishoeddha, vishoeddha, vishoeddha."*

Ga nog hoger tot in het achterhoofd onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen. Richt je geest naar binnen, naar het achterste deel van de hersenen. Hier is het centrum van het derde oog. Zeg: "*Aagnyaa, aagnyaa, aagnyaa, aagnyaa."*

Ga nog hoger naar de plaats waar je haar een kruintje vormt en zeg in gedachten: "*Bindoe*". Houd je geest daar vast en zeg: "*Bindoe, bindoe, bindoe, bindoe."*

Ga nu naar de top van de schedel en zeg: "*Sahasraara, sahasraara, sahasraara, sahasraara."*

Keer nu terug in dezelfde volgorde. Waar je haar een kruintje vormt, *bindoe*. In het achterste gedeelte van het brein, *aagnyaa*. In de nek, *vishoeddha*. Achter het hart, *anaahata*. Achter de navel, *manipoera*. In het uiteinde van de wervelkolom, *svaadhishthaana*. In het perineum, tussen anus en geslachtsorganen, *moelaadhaara*.

Samentrekken en uitzetten
Trek nu in gedachten het lichaam samen... en laat het uitzetten... Geen ontspanning, maar uitzetting. Uitzetten, samentrekken. Uitzetten, samentrekken. Uitzetten, samentrekken. Uitzetten, samentrekken.

Visualiseren
Nu zal ik snel een reeks woorden uitspreken. Tracht de beelden die ze oproepen te visualiseren (dat wil zeggen, in gedachten te zien) in je voorhoofd. Houd je geest wakker; controleer je wakkerheid: een rode roos, een boot op het meer, een bewolkte hemel, een druilerige regen, de uitgestrektheid van een veld, een koe in de weide, een klare vijver, een donkere nacht, de sterrenhemel, de volle maan, de bliksem, een hond, een kerk, een roos, een boot op het meer, een uitgestrekt weiland, dennenwouden, een bewolkte avondlucht, een blauwe lotus, een koe in de weide, de groene bermen langs de weg, een besneeuwd landschap, het blad van een roos, het blad van een roos, een vis, een vis in het water, een blauwe sterrenhemel, een Yogi in lotushouding, de mediterende Boeddha, het luiden van een kerkklok, een kabbelende rivier, het zandstrand, zeegolven, een zonnebloem, een rode omgekeerde driehoek, een gevoel van slaperigheid, een zonnebloem, een kleine kaarsvlam, het gevoel van koude, een gevoel duizeligheid, een halve maan, een zeer grote rode lotus...

Tracht je eigen lichaam te zien zoals het daar ligt tijdens de Yoganidraa; tracht je eigen lichaam te zien zoals het daar ligt tijdens de Yoganidraa.

Tracht je eigen lichaam te zien alsof je gescheiden bent van je lichaam, alsof je aan de deur staat en naar je eigen lichaam kijkt, alsof je van je lichaam verwijderd bent en het bekijkt. Doe een grote inspanning om het te zien.

Tracht nu je geest langzaam uit de staat van Yoganidraa weg te nemen. Wees je bewust van de zaal waarin je Yoganidraa beoefent.

Word je bewust van mij, die je de Yoganidraa heb onderwezen. Word je bewust van de plaats waar je ligt. Word je bewust van je lichamelijke aanwezigheid.

Wanneer ik de *mantra* citeer, ga je rechtop zitten en herhaal je in gedachten met gesloten ogen een vijftiental keren je besluit. En open slechts dan je ogen. *Harih OM Tat Sat*.

Harih OM Tat Sat is het sein voor: "Ontwaak.*" Harih OM Tat Sat. Harih OM Tat Sat: "*Ontwaak.*"*

Houd je ogen nog gesloten. Herhaal je besluit, herhaal je besluit, herhaal je besluit met een absolute tegenwoordigheid van geest.

Wanneer je het een vijftien- tot twintigmaal hebt herhaald, open dan de ogen en draai je met het gezicht naar mij toe.

Je mag nu het licht aansteken. Deze Yoganidraa duurde 45 minuten. Ik deed het hele proces slechts eenmaal.

De rotatie van het bewustzijn in de lichaamsdelen moet minimum driemaal en maximum tienmaal worden herhaald.

De rotatie van het bewustzijn in de *chakras* zou negenmaal moeten gebeuren, de concentratie op het hele lichaam zevenmaal.

Het besluit (voornemen) wordt 15 tot 20 maal herhaald. Het volstaat echter zich slechts eenmaal op de verschillende beelden te concentreren, maar dit moet dan vlug geschieden.

ONDERDEEL 02 / 03

Yoga Nidra

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Er is een CD met geleide ontspanning (Lijkhouding en Yoga Nidraa).
Bestelling van deze CD's: zie Licht van Sivananda -Yoga Magazine.
Vraag een proefnummer: Yoga c/o Kiekens, Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst, België of info@yoga-vedanta-aalst.be

De naam

Yoga Nidraa betekent: Yogaslaap of psychische slaap. Dit is een diepe staat die geen waakbewustzijn is en die ook niet de diepe slaap is. In Yoga Nidraa is de onbewuste geest heel ontvankelijk voor suggesties. Het geven van een suggestie aan de geest in het begin en op het einde kan dan ook een belangrijk onderdeel van Yoga Nidraa zijn. Eventuele negatieve impulsen en neurotische onderstromen die in Yoga Nidraa opstijgen uit de diepere lagen van de geest kun je op dat ogenblik, in de staat van Yoga Nidraa bedoel ik, onder ogen zien in een staat van vrede. En dat maakt het hele verschil. Zoals met alles in Yoga, en eigenlijk met alles tout court, is ook hier geduldige oefening het geheim van het succes. Neem rustig de tijd. Het heeft geen zin iets te willen overhaasten of forceren. Ik las over een Amerikaanse baseball speler die voor 40 miljoen dollar werd aangekocht door een van de grote clubs. Dat seizoen begon hij slecht te spelen en kwam hij onder vuur te liggen van de pers en van het bestuur van zijn nieuwe club. Op zekere dag begon hij weer goed te spelen. Zijn vriend vroeg hem hoe hij dat kon verklaren. De kampioen antwoordde: "Nadat ik dat contract had getekend wilde ik volmaakt zijn en plots ging het niet meer. Op zeker ogenblik kreeg ik het zó zwaar te verduren van zowat iedereen dat ik me al had verzoend met mijn ontslag. Het kon me geen barst meer schelen hoe ik speelde. De wedstrijd daarop speelde ik plots weer de pannen van het dak en was mijn flair er weer." Swami Satchidananda zei het ons al in 1966*: "No appointments no disappointments."* Dat wil zeggen: geen verwachtingen geen ontgoochelingen. Het zijn de verwachtingen die de grote spelbrekers zijn.

Het stemmen van het instrument, een oude methode

Yogis die de oude geschriften bestuderen volgen daarbij doorgaans een bepaalde methode. Ze studeren immers niet alleen met hun verstand, maar vooral ook met hun hart; ze stellen zich op een andere manier open voor de Schrift, zodat ze haar verborgen betekenissen prijsgeeft. Je vindt een goed voorbeeld hiervan in ons boek "Kijk op Yoga, Groot Satsangboek" in de inleiding tot de herhaling van de hymne "De Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid" met Mantras en Moedraas. Deze methode wordt *karanyaasa* en *anganyaasa* genoemd. Karana betekent: instrument; in dit geval betekent het: vingers. Anga betekent hier: lichaamsdeel. Nyaasa betekent: verzaking, plaatsen of offeren (in de Werkelijkheid). De vereenzelviging met ledematen en lichaamsdelen wordt doorbroken door ze als het ware te offeren in het vuur van Bewustzijn.

Maar er is meer

Yogis geloven dat er een relatie bestaat tussen de centra in het lichaam van de mens en de overeenstemmende centra in "het lichaam van de Heer" of het heelal. Zo zijn de duimen aardesymbolen, verbonden met de grofstoffelijke natuur. De wijsvingers zijn watersymbolen, verbonden met het subtiele domein. De middenvingers zijn vuursymbolen, verbonden met het oorzakelijke domein of mentale

krachten. De ringvingers zijn luchtsymbolen, verbonden met de krachten van boeddhi of het intellect. De pinken zijn ethersymbolen, verbonden met de kracht van het Aatman of Zelf. Andere polen in het lichaam zijn het hart (verbonden met de duimen), het hoofd (verbonden met de wijsvingers), de middenvingers (verbonden met de kruin), de ringvingers (verbonden met het subtiele lichaam) en de pinken (verbonden met de voortplanting). Swami Sivananda geeft deze methode in zijn boek *Japa Yoga,* maar ze staat er wel in het Sanskrit (blz. 36 tot 38). Yoga Nidraa is dus oeroud.

Het enige verschil is dat de techniek werd aangepast aan onze mogelijkheden en kunnen. En daar is kennis van het Sanskrit en dergelijke doorgaans niet bij. Het is de correcte aanpassing die de techniek doeltreffend maakt.

Yogis kijken naar drijfveren

De geneeskunde stelt dat de stof superieur is aan de geest en dat zenuwcellen gedachten scheppen. Dit is de grote vergissing. De geest is superieur en gedachten kunnen evenzeer zenuwcellen scheppen als dat zenuwcellen gedachten scheppen. Yogis weten dat als je bij voorbeeld je vingers beweegt dat er eigenlijk iets beweegt in de geest, dat als je een vinger of welk ander lichaamsdeel dan ook ontspant, dat er eigenlijk een gedeelte van de geest ontspant. In de staat van ontspanning en evenwicht laten het lichaam en de geest je toe dat je hun beperkingen en hun grenzen overstijgt. Er heeft dan een versmelting plaats met de hele schepping. Dat is de staat van Yoga of de staat van louter Zijn.

De Ultieme Werkelijkheid

In de hindoemythologie is er de beroemde voorstelling van *Naaraayana,* de Ultieme Werkelijkheid die in alles aanwezig is zoals boter in melk, olie in zaad, vuur in hout, suiker in honing enz. en die slaapt op de wateren. Omdat Hij alles doordringt wordt Hij ook *Mahaavishnoe* genoemd. Mahaa betekent: groot of alles overstijgend of overtreffend. Vishnoe betekent: aldoordringend. Een enorme massa water met de oneindige ruimte erboven was het beste beeld dat de oude wijzen of zieners konden bedenken als voorstelling van de oermaterie en de oneindige kosmos. Naaraayana rust op de slang van de tijd, verzonken in een diepe sluimer of Yoga Nidraa. Zijn gemalin *Lakshmie* masseert zijn voeten.

Bij het begin van de schepping ontspringt aan zijn navel een lotus, die zich geleidelijk opent. Op de opengebloeide lotus zit *Brahmaa*, de schepper. Hij opent zijn ogen en herinnert zich eerst niet waar hij is en wat hij er komt doen. Hij kijkt dan ook in alle richtingen. Om die reden wordt hij voorgesteld met vele gezichten. Hij begint dan de nieuwe scheppingscyclus.

Ik beschrijf hierna de verscheidene fasen van Yoga Nidraa. De fasen zijn genummerd en de praktische richtlijnen zijn cursief gedrukt, zodat je ze bij je studie gemakkelijk kunt volgen.

I. HOUDING VOOR YOGA NIDRAA.

In Yoga Nidraa ga je liggen op de rug, de benen wat gespreid, de armen een beetje verwijderd van het lichaam met de handpalmen naar boven gekeerd. Ook jij rust op de wateren van de oneindige ruimte. Dit is maar een aanvoelen natuurlijk, maar het heeft een enorm rustgevend effect. De mat waarop je ligt is de slang van de tijd. Het creatieve element in jou kan zich dan manifesteren.

Nog niet zolang geleden schreef ik dat *Vishnoe* een sieraad op zijn borst draagt, dat *Kaustoebha* heet. Als men probeert het te stelen en het van Hem wegneemt, verliest het zijn luister, schreef ik. En ook dat dit betekent dat al onze verworvenheden maar waardevol en luisterrijk zijn als ze geworteld zijn in de Ultieme Werkelijkheid of Zelfbewustzijn. Iemand vroeg me naar de betekenis van het woord Kaustoebha. Koe betekent: aarde. Stoe is afgeleid van stoebhnati. Dit betekent: wat uitgespreid is (over de aarde); daarmee

wordt water of de oceaan bedoeld. Koestoebha betekent dan ook: oceaan. Kausthoebha dan is: iets wat uit de oceaan werd verkregen. In de hindoemythologie is er sprake van het karnen van de melkoceaan om de nectar te vinden. Een van de sieraden die daarbij uit de oceaan naar boven komen is het Kaustoebhajuweel, een rode hyacint.

Dit alles betekent dat als het innerlijke wordt gekamd door *Yoga Saadhanaa* of systematische oefening de natuur prijs geeft wat in hem verborgen ligt. Dat kan het vele negatieve zijn dat je zolang hebt gekoesterd en een plaats hebt gegeven. De mythologie beschrijft het als een sterk vergif. *Shiva*, de Ultieme Werkelijkheid zelf, drinkt het op. Dit leert je wat je met het negatieve dat uit je geest naar boven komt moet doen en wie dé soevereine Dokter en Therapeut is.

Wat naar boven kom, kunnen ook heel positieve verworvenheden zijn, zoals het Kautoebhajuweel of het inzicht dat men post moet vatten in de Grond van alle dingen. Of zoals de mysticus schreef enkele honderden jaren geleden: *'Toen gij u beliefden te openbaren kwam er niets van boven nedervaren, maar in den grond van mijn gemoed daar wierd het lieflijk en zoet en kwaamt gij uit der diepten uitwaarts dringen en, als een bron, mijn dorstig hert bespringen. En zo bevond ik u te zijn, O God, den grond van mijnen grond."*

Als je Yoga Nidraa beoefent, herschrijf je eigenlijk de mythologie. Dat is het wat ik je duidelijk wilde maken. De mythologie beschrijft geen historisch gebeuren, maar een psychologisch en spiritueel gebeuren.

Mocht rugligging om een of andere reden niet mogelijk zijn, dan is dat geen excuus om Yoga Nidraa niet te beoefenen. Lig op om het even welke andere manier die gemakkelijk is. Dat je eventuele voorbereidende bewegingen niet kunt meedoen is zonder enig belang. Doe ze in gedachten.

Dat is wel niet zo gemakkelijk in het begin (maar wat is dat wel?) en het is even doeltreffend.

2. DE VOORBEREIDING is wat uitgebreider dan in Shavaasana of Lijkhouding.

Adem wat dieper dan gewoonlijk en voel dat met elke uitademing de spanningen uit je wegvloeien.

Neem je dan voor niet in te slapen maar alert te blijven tot op het einde: "Ik ga Yoga Nidraa beoefenen, ik zal niet inslapen, maar alert blijven tot op het laatste." Herhaal dit enkele keren.

3. HERHAAL EEN SANKALPA. Dit is een suggestie in verband met iets dat je wil worden of met iets waarmee je wil stoppen. Het moet kort en op een positieve en ondubbelzinnige wijze geformuleerd zijn. Herhaal dezelfde Sankalpa ook op het einde. Twee stotterende broertjes bij voorbeeld kregen de Sankalpa: "Door de genade van God wordt mijn spreken vloeiend en vlot." De zin rijmt en zet zich dus gemakkelijk vast in het geheugen. Het ging om kinderen van gelovige ouders. Het woordje God was dan ook geen bezwaar. De idee erachter is natuurlijk: "ik" hoef het niet te doen; er is iets dat zorg voor alles draagt. Dit had zoveel succes dat de logopedist naar de Yogales kwam informeren en zich liet inschrijven. Hij zei onlangs toen hij, zo'n twintig jaar later, in de Yoga Aashram kwam kijken of we Yogamatjes verkopen dat hij nog elke dag "trouw zijn Yogaoefeningen doet". Het herhalen van de Sankalpa moet worden herhaald (liefst dagelijks) tot hij werd verwezenlijkt.

Freud ontdekte wat Yogis al altijd hebben geweten dat mensen niet zozeer redelijke wezens zijn, maar dat het driftmatige wezens zijn: wat ze doen, doen ze vaak ondanks zichzelf. Dat is het wat Arjoena in de Bhagavad Gietaa aan Shrie Krishna vraagt (III 37*): "Door wat gedreven bedrijft een mens zonde, ondanks zichzelf (driftmatig), O Krishna, als ware hij met kracht gedwongen?"* Krishna antwoordt (III 37): *"Het is lust (kaama), het is haat (krodha), ontstaan uit de eigenschap (goena) van rajas (activiteit, rusteloosheid), alles verterend, alles bezoedelend. Ken dit hier als de vijand."* III 40: "De zinnen, de geest en het intellect

worden haar zetel genoemd; door deze, de wijsheid bedekkend, misleidt ze de bewoner van het lichaam." III 41: *"Beheers daarom eerst de zinnen, O Arjoena, en dood dan dit zondevolle ding, dat de wijsheid en de kennis vernietigt."* III 42: "Ze zeggen dat de zinnen groot zijn; groter dan de zinnen is de geest, groter dan de geest is het intellect, maar wat groter is dan het intellect is Hij." Deze verzen behoeven eigenlijk geen commentaar, tenzij het laatste misschien dat het belangrijkste is. Het vat de hele Yogafilosofie samen. De zinnen zijn groot, zegt het vers. Wie kan het ontkennen? Maar zonder de geest zijn de zinnen niets. De geest is dus groter. En dat kan zeker niemand ontkennen. Maar groter dan de geest is het intellect. Het is dat wat licht werpt op de dingen. Maar zonder Bewustzijn dat erachter staat is het eveneens niets. Bewustzijn, het "Hij" in het vers of het echte Jij, is dus groter. Het is het echte Jij, want het is niet iets wat je hebt, het is dat wat je bent. Bewustzijn is de ene draad waaraan alles geregen is als parels aan een snoer.

"Verkoop je intellect, koop intuïtie", zei Swami Sivananda. Het is belangrijk in Yoga Nidraa dat je je intellect laat rusten. Dat wil zeggen: houd ermee op alles te beredeneren en te analyseren. Leer weer voelen en ervaren. Volg gewoon de instructies. Vraag je niet telkens af: "Waarom? Waarom dit? Waarom dat?"

Eigenlijk moet Yoga Nidraa worden beoefend met een leraar. Maar je kunt de techniek ook vooraf van buiten leren of eerst één fase beoefenen en als je die onder de knie hebt er een volgende aan toevoegen tot je de hele techniek beet hebt. Of je kunt een tekst inspreken op een cassettebandje. Aan elke situatie kan een mouw worden gepast.

Waar een wil is, is een weg, zeg ik altijd. En: God helpt degenen die zichzelf helpen. Je moet met vertrouwen een ruime dosis interesse investeren. Dat is het hele geheim.

Wie regenwater wil opvangen, mag zijn emmer niet ondersteboven houden. Zo simpel is het.

4. HET SPANNEN EN ONTSPANNEN VAN DE LICHAAMSDELEN

is niet volstrekt nodig, maar het is toch een grote hulp. Je kunt ook het lichaam in blok spannen en alle lichaamsdelen van de grond heffen, zodat je nog alleen op het zitvlak rust. Na enkele tellen laat je de spierspanning los. Het lichaam valt dan met een plof neer.

Het gedeeltelijk spannen en ontspannen gebeurt als volgt.

Wees je bewust van het rechterbeen. Span het krachtig op.
Hef het enkele centimeters van de grond. Houd dit een tiental tellen vol. Laat de spierspanning los, zodat het heen valt door zijn eigen gewicht. Schud de spieren ervan wat los en laat het been dan ongemoeid liggen tot op het einde. Neem rustig de tijd. Doe hetzelfde met het linkerbeen, de rechterarm en de linkerarm. Span en ontspan het hekken en het zitvlak. Adem diep in met de buik. Houd de adem enkele tellen in. Adem uit met een zucht. Doe hetzelfde door de ribben te spreiden. Hef de schouders enkele ogenblikken van de grond en laat ze dan vallen. Rol het hoofd enkele keren. Span en ontspan het gezicht. Dit moet nu al wel bij iedereen bekend zijn. Ik herhaal het: neem rustig de tijd.

Oefen hiermee tot het er goed in zit.

Dan volgt wat ik hierboven karanyaasa en anganyaasa noemde.

5. Dit is HET ROTEREN VAN BEWUSTZIJN.

In Lijkhouding volstaat één keer, maar in Yoga Nidraa moet het minimaal driemaal en maximaal tienmaal worden herhaald.

Wees je bewust van ieder lichaamsdeel afzonderlijk en probeer het te voelen. Dit is de volgorde die ikzelf aanhoud:

rechterduim, wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, vijf vingers tegelijk, handpalm, rug van de hand, pols, voorarm, opperarm, schouder, oksel, rechtergedeelte van de romp, rechterheup, dij, knie, kuit, enkel, hiel, voetzool, grote teen, tweede teen, derde, vierde, kleine teen, vijf tenen tegelijk. Doe hetzelfde links. Nu de rugzijde: schouderbladen, rug, zitvlak, hele rug, nek, achterhoofd. Dan de voorzijde: top van het hoofd, voorhoofd, rechterwenkbrauw, linkerwenkbrauw, rechteroog, linkeroog, rechterwang, linkerwang, neus, bovenlip, onderlip, kin, keel, borst, buik. Nu het inwendige van het lichaam: het gehele rechteroog, linkeroog, inwendige rechteroor, linkeroor, neusholte, mondholte, keelholte, borstholte, buikholte. Hersenen en ruggenmerg. Het gehele lichaam.

CHAKRAS

Wie grondig de Aasanas of Yogahoudingen, de Bandhas en Moedraas bestudeert kan niet naast het feit kijken dat ze vaak een bepaald lichaamsdeel onder druk zetten. Op die plaatsen liggen belangrijke klieren, de endocriene klieren.

Dit zijn de leveranciers van hormonen. Hormonen zijn uiterst belangrijke stoffen. Dat heeft niet alleen de geneeskunde ontdekt, maar ook vetmesters en maffiabazen weten het maar al te goed. Denk maar aan veearts-keurder Van Noppen, die hun kennis en hebzucht met zijn leven moest bekopen. In de Booghouding bij voorbeeld staan de bijnieren onder druk. Deze maakt onder andere adrenaline aan. In de Alle-delen-houding of Sarvaangaasana, beter bekend als de Kaars of de Schouderstand, maar dergelijke vertalingen getuigen niet van deskundigheid, staat de schildklier onder druk. Ik weet niet of de oude Yogis weet hadden van deze hormonale klieren. Wie zal het zeggen? Maar ze hadden wel weet van de Chakras.

Wat zijn Chakras? -

Als de dokter een lijk ontleedt vindt hij de hormonale klieren: pijnappelklier en hersenaanhangsel in de hersenen, de schildklier in de keel, de bijnieren aan de nieren, de teelballen (die weet iedereen liggen) of de eierstokken in de buikholte. Een Antwerpse Yogaleraar hoorde ik in zijn les maar altijd bezig over de geslachtsorganen: "Trek uw geslachtsorganen in. Steek uw geslachtsorganen vooruit..." Ik vroeg hem achteraf of dat nu wel altijd nodig is. "Als ik zeg dat ze hun bekken moeten naar voren steken", zei hij, "weet de helft niet waar ik het over heb, maar hun geslachtsorganen weten ze allemaal liggen." En zo is dat. Bij kinderen is er ook nog de thymus achter het borstbeen (zwezerik), die vooral belangrijk is bij de ontwikkeling van het afweersysteem van het organisme. Maar van de Chakras is er in een lijk geen spoor te bekennen. Dat betekent niet dat ze er niet waren. Ze behoren immers tot het levende organisme, dat wat het lichaam verlaat bij de dood. Achter het grove lichaam staat immers het subtiele lichaam. De Chakras zijn de subtiele tegenhangers in het energielichaam van de hormonale klieren in het grofstoffelijke lichaam. Wat de Chakras beïnvloedt, beïnvloedt ook de hormonale klieren en omgekeerd. De volgende fase is een belangrijk onderdeel van Yoga Nidraa. Het kan tot negenmaal toe worden herhaald. Het energielichaam zal spoedig diep ontspannen.

Door het over te laten aan zichzelf, dat wil zeggen door er zich niet mee te vereenzelvigen, valt de grote stoorzender weg. Door zich bewust te zijn van iets, verbreekt men er de vereenzelviging mee. Chakra betekent: wiel. Chakras worden immers in diepe meditatie ervaren als cirkelvormige wervelingen van energie.

6. HET ROTEREN VAN BEWUSTZIJN IN DE CHAKRAS EN STEUNPUNTEN VAN ENERGIE

verloopt als volgt.

Wees je bewust van het ondereind van de wervelkolom.
Hier ligt de *Moelaadhaarachakra* (letterlijke betekenis: wortelsteun). Twee vingers dichterbij het hoofd maar op de wervelkolom ligt de *Svaadhishthaanachakra* (letterlijk: eigen verblijfplaats). Ter hoogte van de navel, maar op de wervelkolom, ligt de *Manipoerachakra* (letterlijk: stad of poera die schittert als een edelsteen of mam). Ter hoogte van het hart ligt de *Anaahatachakra* (letterlijk: plaats van subtiele geluiden). Ter hoogte van de keel, op de plaats waar de wervelkolom en de schedel elkaar ontmoeten, ligt de *Vishoeddhachakra* (letterlijk: zuiver centrum). Wees je nu bewust van de top van de neus of *Naasikaagra*. Dan: *Bhroemadya* (de plaats tussen de wenkbrauwen). Nu de top van het hoofd: *Sahasraara* (letterlijk: duizendvoudig). Wees je nu bewust van de kruin of *Bindoe*. Wees je nu bewust van de *Aagnyaachakra* (letterlijk: bevelcentrum). Veronderstel dat je recht naar beneden een priem zou steken in de top van het hoofd en een andere priem horizontaal tussen de wenkbrauwen, dan zou op het snijpunt de Aagnyaachakra liggen. Dan neerwaarts via de *Vishoeddha*, de *Anaahata*, de *Manipoera*, de *Svaadhishthaanchakras* naar de *Moelaadhaarachakra*. Dit is de volledige cyclus: *Moelaadhaara, Svaadhishthaana, Manipoera, Anaahata, Vishoeddha, Naasikaagra, Bhroemadya, Sahasraara, Bindoe, Aagnyaa, Vishoeddha, Anaahata, Manipoera, Svaadhishthaana, Moelaadhaara*. Voel de ene plaats na de andere.

Ga in het begin niet te langzaam. Anders dwaalt de geest af. Als je gevorderd bent kun je langzamer gaan. Neem toch rustig de tijd. Dit heeft een diepe ontspanning tot gevolg.

7. HET TERUGTREKKEN VAN DE LEVENSKRACHT

uit de grote tenen naar de top van het hoofd via achttien steunpunten van energie is een methode die wordt toegeschreven aan de grote wijze Yaagnyavalkya. Wees je bewust van de grote tenen. Dit zijn belangrijke steuncentra van de levenskracht. Voel dat je de levenskracht eruit terugtrekt in de enkels. Er is een centrum in de linkerenkel en een centrum in de rechterenkel. Trek vandaar de levenskracht terug in de centra van de scheenbeenderen. Vandaar in de centra juist onder de knieschijven. Nu in de centra van de knieën. Nu in de centra van de dijen. Nu in de liesstreek en de hele bekkenstreek. Nu in de onderbuik. Vandaar in het gedeelte van de huik onder de navel. Nu in de navel. Nu in de maagkuil. Vandaar in het kuiltje van de keel. Nu in het verhemelte. Vandaar in het dak van de neus. Nu in beide ogen. Nu tussen de wenkbrauwen. Nu in het gehele voorhoofd. Vandaar in de top van de schedel.

Dit kan ook als een losse methode van ontspanning worden gebruikt. Als je bedreven in wordt, ben je volmaakt ontspannen als je de top van het hoofd bereikt. Het kan zittend, liggend of in om het even welke houding worden beoefend. Voor mij is het dagelijkse kost. Ik beoefen het ook alvorens in meditatie te gaan. Dus ik weet waar ik het over heb.

8. De volgende stap in Yoga Nidraa: GA NAAR EEN PLEK IN JE BORST, ONGEVEER TER HOOGTE VAN JE HART
waar je kunt voelen dat elke inademing er begint en elke uitademing eindigt. Dit is ook de plaats die je aanwijst als je "ik" zegt. In die plaats is er een oneindige, allesomvattende ruimte waarin Dat wat de Yogi zoekt helder schittert.

Dat wat de Yogi zoekt, reikt voorbij de hemelen al schittert het in zijn hart met grote helderheid, zegt de *Naaraayanopanishad*. Maak niet de vergissing te geloven dat je de verpakking bent waarin de Werkelijkheid zich manifesteert.

De verpakking is dat wat aan ontspanning toe is. Het echte Jij is nooit aan ontspanning toe. Het is Ontspanning of Vrede in wezen, ongemaakte Stilte. *"Seek, find, enter and rest",* zei Goeroedev. Dit betekent: *zoek het, ga er binnen en rust erin*. Voel: *"Dit ben Ik."* Dit zeiden de wijzen in de Oepanishads tegen hun leerlingen: *"Tat Tvam Asi. Gij zijt Dat."* Dit betekent: watje zoekt, is dat wat je bent.

Voel dat op die plaats in je borst elke inademing begint en elke uitademing eindigt. Na de uitademing is er altijd een korte pauze. Het organisme krijgt telkens een ogenblik respijt. In dat oponthoud verzink je diep in de Zelf-zaligheid. Wees je bewust van het begin van elke inademing, het einde van elke uitademing en de pauze die volgt.

9. TEL NA EEN TIJD HET AANTAL ADEMHALINGEN:
21 in, 21 uit; 20 in, 20 uit, 19 in, 19 uit enz. tot 0. Verlies je de tel, herbegin dan bij 21.

10. VISUALISATIE
Stel je een tuin voor vol met prachtige bloemen en planten, vogels en dieren. Je volgt de paadjes naar het midden van de tuin. Daar is er een tempeltje of grot. Je gaat er binnen, buigt diep neer en gaat zitten in diepe meditatie, moeiteloos. De aanwezigheid van de spirituele leraar, die de Wijsheid-Waarheid zelf belichaamt, wordt voelbaar. Je versmelt met Hem. Hij is de oceaan, jij bent de druppel. Hij is de zon, jij bent de lichtstraal. Hij is muziek, jij bent de klank. Hij ademt in je longen, luistert in je oren, kijkt in je ogen, proeft in je tong, tast in je huid, denkt in je geest, voelt in je hart. Gesterkt, verlicht en gezegend verlaat je het tempeltje of de grot. Deze visualisatie is maar een voorbeeld. Je kunt er talrijke andere bedenken.

11. BESLUIT
Word je weer bewust van je lichaam, van de kamer waarin je zit, van het feit dat je Yoga Nidraa beoefende. Ga langzaam zitten met de benen gekruist. Houd de ogen gesloten. Herhaal een of andere Mantra, bij voorbeeld: *Harih OM* (*Hari* is die Werkelijkheid die alle lijden verdrijft). Herhaal na een tijd enkele keren dezelfde Sankalpa of besluit, die je ook in het begin herhaalde. De geest is nu heel ontvankelijk. Watje hem nu voorhoudt, moet hij opnemen. Open dan de ogen. Je vindt de dingen niet als dingen, niet als iets anders. Grenzen zijn een illusie. Neem rustig de tijd. Spring nooit onmiddellijk overeind.

Ik heb de verscheidene fasen in deze Yoga Nidraa genummerd, zodat je ze gemakkelijk kunt volgen. Je vind ze in de tekst onder de volgende nummering terug:

I. Houding voor Yoga Nidraa.

2. De voorbereiding.

3. Het herhalen van een Sankalpa.

4. Het spannen en ontspannen van de lichaamsdelen.

5. Het roteren van bewustzijn in de lichaamsdelen.

6. Het roteren van bewustzijn in de Chakras en steunpunten van energie.

7. Het terugtrekken van de energie uit de grote tenen via achttien punten naar de top van het hoofd.

8. Ga naar een plek in je borst.

9. De ademhalingen tellen in dalende volgorde.

10. Visualisatie.

11. Besluit.

En tot besluit een gouden raad van Swami Sivananda: *"Doe het nu. Stel het niet uit tot morgen, want die morgen komt nooit."*

Laat je niet ontmoedigen. Begin bij voorbeeld met fasen I en 2. Heb je die onder de knie, doe er dan fase 3 bij. Doe er dan een gedeelte van de volgende fase bij. Roteer de eerste dagen het bewustzijn bijvoorbeeld alleen in de rechterarm enz. Op die manier ben je in enkele dagen een meester in Yoga Nidraa. Je zult het nooit meer willen missen. Succes.

ONDERDEEL 03 / 03

YOGANIDRAA, DE PSYCHISCHE SLAAP

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

VRAGEN OVER YOGA NIDRAA

Wat is de bedoeling van het visualiseren van beelden?
Dat gebeurt om na te gaan hoe snel en aandachtig je geest door Yoganidraa geworden is.

Moet men zich even bewust en goed concentreren op het rechter- als op het linkergedeelte van het lichaam?
Normaal moet dat gelijk zijn. Het is niet zozeer een concentreren op, maar veeleer een zich bewust worden van het lichaam. Het heeft evenwel geen belang dat je je beter bewust kunt zijn van een van beide zijden van het lichaam. Het verschil in het bewuste aanvoelen is te verklaren door het feit dat je aandacht niet altijd even scherp is.

Is dit een oefening voor beginners?
Dit was inderdaad een oefening voor beginners. Het is mogelijk dat het niet van in het begin de begeerde uitwerking heeft. Je moet blijven oefenen, dan zul je zeker de begeerde resultaten bereiken.

Als men last heeft om de ogen gesloten te houden, is het dan niet beter ze half open te houden?
Neen, ze moeten worden gesloten gehouden, al moet je ze dichtknijpen. Ze zullen vanzelf ontspannen tijdens de oefening.

Is het goed, gekleurde beelden te zien?
Ja, het bewijst dat je geest heel aandachtig is en dat je spanningen verdwenen zijn. Zolang er spanningen in het lichaam bestaan, manifesteren er zich geen kleuren.

Ik heb de indruk dat de opsomming van de beelden te vlug werd gedaan. Is dit een teken van slechte concentratie van mij?
De snelle opvolging wordt vooral gedaan bij beginnelingen om te beletten dat ze inslapen of dat hun geest afdwaalt. Bij gevorderden gebeurt het even snel, maar het wordt vijf- tot zesmaal herhaald: rechterduim, rechterduim, rechterduim, rechterduim enz.
Zo bestaat de Yoganidraa dus uit twee delen:

1. de geest rustig houden
2. in contact komen met het onderbewustzijn. Bijgevolg mogen de instructies nooit te traag worden gegeven.

Als een beeld mij ontsnapt, tracht ik het door ademhalingsoefeningen weer op te roepen. Is dat goed?
In Yoganidraa moet men nooit trachten het beeld weer op te roepen, want dit doet slechts spanningen ontstaan. De hele oefening moet spontaan verlopen. Indien het beeld dat je oproept, niet komt, probeer het dan niet te forceren. Men moet aan zijn bewustzijn spontaneïteit geven.

Mag men bij deze oefening beginnen met de voeten en zo hoger naar het hoofd toe gaan?
Dat mag.

Kan Yoganidraa alleen worden beoefend?
Yoganidraa moet worden uitgevoerd onder de invloed van een stem die zich houdt aan hetzelfde tempo en aan dezelfde volgorde in de opsomming van de verschillende lichaamsdelen. Dat is alleen om in uw onderbewustzijn een fotografisch beeld vast te leggen.
Indien je Yoganidraa in je eentje beoefent, moeten de bevelen worden gegeven door iemand of door iets. Je kunt bijvoorbeeld je bandopnemer gebruiken.

Welke betekenis heeft het herhaaldelijk in gedachten uit te zetten en in te krimpen?
Dat is om de diepte van je bewustzijn te peilen en tevens om de aard van je spanningen te meten. Indien je in staat bent te voelen dat je uitzet en weer inkrimpt door er alleen maar aan te denken, betekent dit dat je spanningen verdwenen zijn. Het betekent ook dat je in contact bent met je onderbewuste. Het wil ook zeggen dat je geest je gehoorzaamt. Onthoud ook dat de Yoganidraa niet elke dag hetzelfde effect heeft. Op bepaalde dagen is de psychische ontspanning groter dan op andere. Daarom is het uitzetten en inkrimpen een test voor de diepte van je bewustzijn.

Hoe dikwijls en hoe lang moet de oefening worden gedaan?
Ze duurt ongeveer een uur. Het tijdstip hangt af van je mogelijkheden. Ook spelen hierbij de geestelijke, de psychische en de fysieke toestand een rol. Yoganidraa mag worden beoefend 's morgens na je gewone Yogaoefeningen en ook 's avonds wanneer je vermoeid bent van je dagtaak.

Is er een bepaalde volgorde vooropgesteld?
Je moet altijd beginnen met de rechterzijde van het lichaam, zelfs als je linkshandig bent.

Wat betekent *nidraa*?
Nidraa is een Sanskrit woord dat "slaap, ontspanning" betekent. Het is de toestand waarin men helemaal ontspannen is.

Indien u bijvoorbeeld "hand" zegt, moeten we de hand dan zien of voelen?
Je moet alleen trachten je bewust te zijn van haar bestaan, maar het is nog beter als je ze kunt visualiseren. Vermijd echter elke spanning.

Indien men slechts over een dertiental minuten beschikt om te ontspannen, wat is dan de beste manier?
Dan beperk je je het roteren van het bewustzijn door de lichaamsdelen. Je eindigt met het hele lichaam, het hele lichaam, het hele lichaam.

Kan men Yoganidraa beoefenen met de klieren als onderwerp en is het resultaat gunstig? Kan men niet overdrijven?
Ja, er bestaat een speciaal systeem voor het ontspannen van de klieren. Men kan niet overdrijven.
De werkwijze is volledig verschillend en er wordt een volledig gedeelte gewijd aan de klieren. Veronderstel dat je Yoganidraa wilt beoefenen met het oog op de pancreas of de alvleesklier. Het is dan niet voldoende te gaan liggen en over de klier na te denken. Je moet je eerst bezighouden met het bewustzijn, dan moet je een voornemen maken. Je moet je dus volledig voorbereiden op Yoganidraa, waarbij je het uitwendige bewustzijn moet overstijgen. De lichamelijke ontspanning moet ook volledig zijn, welke Yoganidraa je ook beoefent. Daarvoor is de rotatie van het bewustzijn in het lichaam noodzakelijk. Het gedeelte "het gehele lichaam, het gehele lichaam, het gehele lichaam" komt voor bij alle vormen van Yoganidraa.

In plaats van Yoganidraa te beoefenen op de *chakras* of psychische centra in de wervelkolom, kun je Yoganidraa doen op de klieren. Alvorens je aan de pancreas komt, moet je door het hele spijsverteringskanaal gaan, bovenaan beginnend.

Kan Yoganidraa met gunstig gevolg worden toegepast bij personen die lijden aan reuma of lage rugpijn?
Het doel van Yoganidraa is te leren ontspannen en in contact te komen met het onderbewustzijn. Als je dat bereikt, kun je alle ziekten aanpakken.

Heeft het belang welke beelden men op het einde van Yoganidraa oproept?
In feite moet men zich concentreren op de vijf elementen. Maar dat is zeer moeilijk. De vijf elementen en de drie bijkomende onderverdelingen van de natuur zijn: aarde, water, lucht, vuur, ether, geest, intellect en ongemanifesteerd bewustzijn. Elk element heeft een bepaalde kleur en gaat samen met een welbepaalde klank. Dit is zeer ingewikkeld. Daarom heb ik eenvoudige beelden genomen.